

Jadłospis przedszkole BEZMLECZNY 03/11 – 07/11/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszeniczny i żytni), masło roślinne 5g, polędwica sopocka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g, Herbata malinowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami z majerankiem na wywarze warzywnym 250ml (seler, jaja, gluten żytni) Sos boloński z wieprzowym mięsem i warzywami 150g (gluten pszeniczny) Makaron z pszenicy durum 100g (gluten pszeniczny) Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie malina – mango na mleku roślinnym 120g, paluch kukurydziany 5g
wtorek	Ryż na mleku roślinnym z cynamonem 20g/200ml Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszeniczny, żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, sałata 5g Herbata zwyczajna 200ml	Klasyczny krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 250ml (gluten jęczmienny) Rumszyk z mięsa mielonego wieprzowo – drobiowego z dodatkiem ciecierzycy 60g (jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty czerwonej z sosem majonezowym 50g (jaja, gorczyca) Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel z owocami 120ml, chrupki kukurydziane 5g
Środa	Pieczyno wielozłazniste 30g (gluten pszeniczny, żytni), masło roślinne 5g, szynka z indyka pieczonego 20g, pomidor 10g, sałata 5g, ogórek kiszony 10g Herbata z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabielała śmietaną roślinną z natką pietruszki 250ml (gluten pszeniczny) Ryba – dorsz, smażona panierowana 60g (gluten pszeniczny, ryby, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszony i jabłka z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym na mleku roślinnym 120g (gluten pszeniczny)
Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 20g/200ml Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszeniczny, żytni), masło roślinne 5g, szyneczka drobiowa 20g, papryka 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa krem z białych warzyw (biała fasola, kalafior, pietruszka) z natką pietruszki i grzankami pszennymi na wywarze jarzynowym 250ml (gluten pszeniczny) Bitka wieprzowa w sosie własnym 60g/60ml (gluten pszeniczny) Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków gotowanych, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Buleczka pszenna z masłem roślinnym i dżemem 60g (gluten pszeniczny) Herbata 200ml
Piątek	Pieczyno wielozłazniste 30g (gluten pszeniczny i żytni), masło roślinne 5g, pasta z jaja z koperkiem i majonezem 50g (jaja, gorczyca), pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą z ziemniakami zabielała śmietanką roślinną 250ml (seler) Ryż paraboliczny z prażonym jabłkiem i cynamonem 150g Polewa owocowa 60ml Surówka z marchewki tartej z orzechami z dodatkiem oliwy z oliwek extra virgin 50g (orzechy) Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z szynką i pomidorem 30g Herbata 200ml

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, , jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymienione podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuz, nektarynka.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska