

Jadłospis BEZMLECZNY przedszkole 22/12 – 24/12/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (zawiera gluten pszenney, żytni), mleko roślinne 5g, szynka 20g, ogórek 10g, sałata 5g Herbata 200ml	Zupa z kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym(80g), mlekiem roślinnym 250ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym z pomidorami 150g (zawiera gluten pszenney) Makaron z pszenicy durum 100g (zawiera gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z nasionami chia 120ml, chrupki kukurydziane 5g Owoc sezonowy
wtorek	Płatki owsiane na mleku roślinnym 20g/200ml (zawiera gluten pszenney) Pieczywo wieloziarniste 30g (zawiera gluten pszenney, żytni), mleko roślinne 5g, szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata z cytryną 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250ml (seler) Pierś z kurczaka panierowana 60g (zawiera gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Budyń na mleku roślinnym z sokiem malinowym 120g chrupki kukurydziane 5g Owoc sezonowy

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