

Jadłospis przedszkole BEZMLECZNY 09/02 – 13/02/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten pszenney, żytni, masło roślinne 5g, szynka 20g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g Herbata zwyczajna 200ml	Zupa krem z buraka z dodatkiem mleka roślinnego ze świeżym koperkiem i pestkami dyni 250ml Sos bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i pomidorami mutti 150g zawiera gluten pszenney Makaron z pszenicy durum 100g zawiera gluten pszenney Kompot z owoców mieszanych 200ml	Smoothie bananowo - czekoladowe na mleku roślinnym 120g, ciasteczko 5g zawiera gluten pszenney, jaja Owoc sezonowy
wtorek	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 20g/200ml Pieczywo wieloziarniste 30g zawiera gluten pszenney i żytni, masło roślinne 5g, pasztecik z indyka 20g zawiera gluten pszenney, jaja ogórek kiszony 10g, sałata 5g Herbata 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 250ml zawiera seler Udka z kurczaka w sosie curry 100g/60ml zawiera gluten pszenney Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i koperkiem 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Budyń na mleku roślinnym 120g, paluch kukurydziany 5g Owoc sezonowy
Środa	Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten pszenney, żytni, masło roślinne 5g, szynka z indyka 20g, sałata 5g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa fasolowa ziemniakami i natką pietruszki z wywarze jarzynowym 250ml zawiera seler Kopytka 150g zawiera jaja Polewa truskawkowa 60ml Surówka z marchewką i ananasem, skropiona oliwą z oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chleb chrupki pastą warzywną 20g zawiera gluten pszenney Herbata malinowa 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Kasza manna na mleku roślinnym 20g/200ml zawiera gluten pszenney Pieczywo żytnie i pszenne 30g zawiera gluten pszenney i żytni, masło roślinne 5g, szynka gotowana 20g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami na wywarze jarzynowym 250ml zawiera gluten jęczmienny Pulpecik wieprzowy w sosie pieczeniowym 60g zawiera gluten pszenney, jaja Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Pączek 65g zawiera jaja Herbatka z cytryną 200ml Owoc sezonowy
Piątek	Bułka kajzerka 60g zawiera gluten pszenney i żytni, masło roślinne 5g szynka 20g, ogórek 10g, pomidor 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym, zabielała śmietaną roślinną 250ml zawiera gluten pszenney Pulpecik rybny 60g zawiera ryby, jaja Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Chlebek chrupki z dżemikiem owocowym 15g zawiera gluten pszenney 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, arbuzy, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska