

Jadłospis przedszkole BEZMLECZNY 06/04 – 10/04/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Ponie dziate	-	-	-
wtorek	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 20g/200ml zawiera gluten</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, ogórek 10g, pomidor 10g, rukola 5g</p> <p>Herbata zwyczajna 200ml</p>	<p>Zupa krem z dyni pieczonej zabelana mlekiem kokosowym z grzankami pszennymi 250ml zawiera gluten, seler</p> <p>Sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowo - drobiowym z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g zawiera gluten pszenney</p> <p>Ryż paraboliczny 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Mus owocowy 100ml, z chrupki kukurydziane 5g</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Środa	<p>Pieczywo wieloziarniste 30g zawiera gluten pszenney, żytni, masło roślinne 5g parówka drobiowa 50g/1szt. ketchup 5g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g</p> <p>Herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa wiosenna z fasolką szparagową, marchewką, świeżym koperkiem i ziemniakami 250ml zawiera seler</p> <p>Rumsztyk wieprzowo – drobiowy w sosie pieczeniowym 60g/60ml zawiera jaja</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Ryż na mleku roślinnym z musem owocowym 120g</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Czwartek	<p>Płatki miodowo - owsiane na mleku roślinnym 20g/200ml</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło roślinne 5g, szynka z indyka 20g, rukola 10g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250ml zawiera gluten pszenney, seler</p> <p>Filecik rybny pieczony 60g zawiera ryby</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z oliwą z oliwek i natką pietruszki 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Rogal pszenney z masłem roślinnym i dżemikiem owocowym 60g zawiera gluten,</p> <p>Kawa inka na mleku roślinnym 200ml zawiera gluten żytni, jęczmienny,</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Piątek	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten, masło roślinne 5g poledwica sopocka 20g, sałata 5g, ogórek 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanka roślinną 250ml zawiera seler</p> <p>Kakaowe naleśniki z dżemem na mleku roślinnym 150g/2szt.</p> <p>Polewa owocowa 50ml</p> <p>Surówka z marchewki tartej z dodatkiem brzoskwini z oliwą z oliwek 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe z pastą warzywną 30g</p> <p>Herbata ziołowo – owocowa 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>

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 wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, banan, arbuż, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska