

Jadłospis BEZMLECZNY przedszkole 25/05 – 29/05/2026

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten pszenny, żytni, masło roślinne 5g szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze warzywnym 250ml zawiera seler</p> <p>Indyk w kawałku z brokułami w sosie pomidorowym 150g zawiera gluten pszenny, Ryż paraboliczny 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z dodatkiem nasion chia 120ml zawiera mleko, ciastko b/ml 5g</p> <p>Owoc sezonowy</p>
wtorek	<p>Ryż na mleku roślinnym 20g/200ml</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 30g zawiera gluten pszenny i żytni, masło roślinne 5g szynka drobiowa, pomidor 10g, czerwona papryka 10g</p> <p>Herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250ml zawiera seler, zawiera gluten pszenny</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki gotowane 100g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Legumina na mleku roślinnym z musem owocowym 120g zawiera gluten pszenny</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Środa	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 30g zawiera gluten pszenny, żytni, masło roślinne 5g parówka z indyka 50g/1szt., ketchup 5, ogórek 10g, pomidor 10g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Zupa fasolowa z kiełbaską wieprzową i ziemniakami 250ml zawiera seler</p> <p>Pierogi ruskie gotowane bez twarogu 150g/4szt. zawiera gluten pszenny, Buraczki tarte z jabłkiem i oliwą z oliwek 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Weka pszenna z pastą warzywną 30g zawiera gluten pszenny</p> <p>Herbata miętowa 200ml</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Czwartek	<p>Płatki owsiane na mleku roślinnym 20g/200ml zawiera gluten</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 30g zawiera gluten pszenny, żytni, masło roślinne 5g szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g</p> <p>Herbata malinowa 200ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 250ml zawiera seler</p> <p>Kotlet mielony pieczony 60g zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki gotowane 100g Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem marchewki 50g zawiera jaja, gorczyca</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Budyń na mleku roślinnym 120ml, paluch kukurydziany 5g</p> <p>Owoc sezonowy</p>
Piątek	<p>Bułka kajzerka 60g zawiera gluten pszenny i żytni, masło roślinne 5g, jajko w sosie tatarskim 50g/1szt./5g zawiera jaja, gorczycę rukola 5g, ogórek 10g</p> <p>Herbata miętowa 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym, zabieleną śmietanką roślinną 250ml zawiera seler</p> <p>Kakaowe naleśniki z dżemem na mleku roślinnym 150g/2szt. zawiera jaja Polewa owocowa 60ml Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 50g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Chleb wieloziarnisty z masłem roślinnym, sałatą, szynką i pomidorem 30g zawiera gluten pszenny</p> <p>Herbata z cytryną 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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska