

Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50

**Jadłospis dla diety bezmlecznej dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę**



RETTMAN

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 15.01	Chleb żytni (gluten) z jajkiem na twardo i warzywami Herbata z melisy i mięty 200ml	Zupa krem z marchwi z ziarnem słonecznika n/zb (seler, gluten) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti (gluten) z sosem bolońskim n/zb (gluten, seler) 150g/150g Herbata czarna z cytrynką 200ml	Jabłko 1szt
WTOREK 16.01	Kleik ryżowy na mleku sojowym z musem bananowo truskawkowym 200ml Chleb wieloziarnisty (gluten) z pastą rybną Herbata czarna 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem n/zb (seler, gluten) 250ml BRZOSKWINIA	Kurczak curry (gluten, jaja) 60g ryż na sypko 150g surówka z selera, marchewki i jabłka n/zb 60g Herbata owocowa 200ml	Kisiel owocowy 150g wafel ryżowy 1szt
ŚRODA 17.01	Płatki owsiane (gluten) na mleku sojowym 200ml Rogal (gluten) z dżemem Herbata owocowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami n/zb (seler, gluten) 250ml BANAN	Kopytka (gluten) w sosie rzymskim n/zb (gluten, seler) 150g/60g buraczki gotowane 60g Kompot owocowy 200ml	Gruszka 1szt
CZWARTEK 18.01	Bułka grahamka (gluten) z szynką drobiową (gluten, soja) i warzywami Napar z rumianku 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami n/zb (seler, gluten) 250ml MANDARYNKA	Gołąbek zawijany w kapuście 1szt sos pomidorowy n/zb (gluten) 60g ziemniaki z koperkiem 150g kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
PIĄTEK 19.01	Sałatka jarzynowa n/zb (seler) 60g Chleb żytni (gluten) z kiełbasą krakowską (gluten, soja) Kakao na mleku sojowym 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem n/zb (seler, gluten) 250ml JABŁKO	Rybka zapiekana w piecu (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g surówka z kiszonej kapusty z marchewką 60g Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 150g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011



Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50
Jadłospis dla diety bezmlecznej dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC	II DANIE 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 22.01	Płatki kukurydziane na mleku sojowym z przyprawami korzennymi 200ml Bułka kajzerka (gluten) z swędliną drobiową (gluten, soja) i warzywami Napar z rumianku 200ml	Zupa warzywna z ziemniakami i natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml ANANAS	Makaron łazanki (gluten) z kapustą i mięsem wieprzowym 220g kompot owocowy 200ml	Brzoskwinia w syropie 2szt
WTOREK 23.01	Jajko na twardo 1szt Bułka grahamka (gluten) z szynką wieprzową (gluten, soja) Kakao na mleku sojowym 200ml	Zupa śródziemnomorska (seler, gluten) 250ml BANAN	Indyk duszony w sosie musztardowym n/zb (gluten) 60g/60g kasza jęczmienna (gluten) 150g surówka wielowarzywna 60g Kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z dżemem 1szt
ŚRODA 24.01	Chleb żytni (gluten) z wędliną drobiową (gluten, soja) i warzywami Kawa zbożowa na mleku sojowym (gluten) 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (seler, gluten) 250ml GRUSZKA	Kotlet schabowy (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g kapusta zasmażana (gluten) 60g kompot owocowy 200ml	Mus truskawkowy 150g
CZWARTEK 25.01	Chleb wieloziarnisty (gluten) z pasztetem z fileta (gluten, soja) i warzywami Herbata owocowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami n/zb (seler, gluten,) 250ml MANDARYNKA	Paluszki rybne z fileta (jaja, gluten) 2szt ziemniaki z koperkiem 150g gotowana marchewka z groszkiem 60g Herbata owocowa 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
PIĄTEK 26.01	Kasza manna (gluten) z owocami na mleku sojowym 200ml Bułka kajzerka (gluten) z dżemem Herbata miętowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami n/zb (seler, gluten) 250ml SOK OWOCOWY	Makaron świderki (gluten) z truskawkami 220g kompot owocowy 200ml	Marchewka do chrupania 50g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

