

Przedszkole – dieta bezmleczna

13- 17.03.2023	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Pasta z makreli wędzonej bez twarogu, ze szczypiorkiem niezabielana (30 g), chleb razowy(50 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa kalafiorowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Indyk w sosie meksykańskim(80 g), makaron penne(100 g), woda mineralna (200 ml)	Chleb krakowski z polędwicą drobiową, zieloną sałatą, herbata z owoców leśnych(200 ml)
Wtorek	Kielbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy (50 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Krupnik polski niezabielany (300 ml)	Kotlet drobiowy saute (80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty czerwonej z ogórkiem kiszonym(80 g), kompot(200 ml)	Banan, chrupki kukurydziane(20 g)
Środa	Kulki kakaowe z mlekiem sojowym (150 ml), weka (40 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata malinowa(200 ml)	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną niezabielana (300 ml)	Łazanki z mięsem i kapustą (200 g), marchewka do chrupania, kompot(200 ml)	Kisiel pomarańczowy do picia, wafel ryżowy(30 g)
Czwartek	Szynka domowa(30 g), chleb krakowski(50 g), papryka (10 g), kakao z mlekiem sojowym(200 ml)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Schab duszony w sosie własnym (80 g), ziemniaki (100 g), surówka marchewki, selera i jabłka, niezabielana(80 g), kompot (200 ml)	Weka z dżemem owocowym, herbata z cytryną(200 ml)
Piątek	Polędwica sopocka(30 g), kajzerka ½ szt., pomidor(10 g), herbata z cytryną (200 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany (300 ml)	Pierogi z truskawkami(bez masła) (200 g), kompot(200 ml)	Galaretka cytrynowa, wafel kukurydziany(30 g)