

Przedszkole – Dieta bezmleczna

20- 24.11.2023	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Polędwica sopocka(30 g), weka (40 g), pomidor (10 g), herbata malinowa (200 ml)	Zupa z zielonego groszku Z orzo niezabielana (300 ml)	Spaghetti Bolognese(200 g), słupki zielonego ogórka (50 g), kompot (200 ml)	Budyń waniliowy na mleku sojowym z sokiem malinowym, chrupki kukurydziane(30 g)
Wtorek	Szynka wieprzowa (30 g), chleb krakowski (50 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana (300 ml)	Ryż z pieczonymi jabłkami, dynią i cynamonem(bez masła)(200 g), kompot(200 ml)	Chleb wieloziarnisty z pasztetem drobiowym, papryką, herbata z cytryną (200 ml)
Środa	Polędwica drobiowa(30 g), chleb wiejski(50 g), ogórek kiszony (10g), kawa z mlekiem sojowym(200 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Shoarma drobiowa(80 g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym(80 g), kompot (200 ml)	Galaretką pomarańczowa, wafel ryżowy(30 g)
Czwartek	Płatki cynamonowe na mleku sojowym (150 ml), weka (40 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml)	Krupnik polski niezabielany (300 ml)	Kotlet schabowy saute (80 g), ziemniaki (100 g), duszona marchewka mini z miodem(80 g), kompot (200 ml)	Chleb słonecznikowy z kielbasą szynkową, zieloną sałatą, herbata owoców leśnych (200 ml)
Piątek	Pasta rybna(bez sera) ze szczypiorkiem(30 g), kajzerka 1 szt., roszonek, herbata z cytryną (200 ml)	Barszcz czerwony Z ziemniakami niezabielany (300 ml)	Gulasz warzywny (80 g), kuskus(100 g), kompot (200 ml)	Ciasto (bezmleczne, bezjajeczne) z owocami, herbata miętowa(200 ml)