

DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis

DATA: 20.01- 24.01.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Mleko ryżowe z miodem 180ml, pieczywo pszenne i razowe 40g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, polędwica delikatna 15g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenney, soja), ogórek 10g, marchewka do chrupania 10g	Weka z masłem wege ziołowym - wyrób własny i ogórkiem kiszonym 1 kromka/10g (zawiera gluten pszenney) Sok pomarańczowy 100% 100ml	Zupa jarzynowa z kalafiejem z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną wege 250ml	Makaron świderki z pomidorowym sosem bolognese (zawiera gluten pszenney) 120/100g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo graham i pszenne 40g (zawiera gluten pszenney, gluten żytni), masło roślinne 10g, szynka od Zduna 15g, dżem brzoskwiński 15g, papryka 10g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml	Smoothie z banana i jabłka na mleku ryżowym - wyrób własny 100g Paluch kukurydziany 2szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabieleną śmietaną wege 250ml	Pałka kurczaka z chrupiącą skórką 70g, puree ziemniaczane 120g, surówka z buraczków i jabłka 70g (olej rzepakowy) Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Kakao na mleku ryżowym 180ml, pieczywo pszenne i słonecznikowe 40g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, domowy paprykarz z dorsza - wyrób własny 15g (zawiera ryby), polędwica delikatna 15g, pomidor 10g	Bułeczka drożdżowa z nadzieniem wiśniowym 1szt (zawiera gluten pszenney) Sok marchew jabłko banan 100ml	Zupa z soczewicy z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml	Kopytka z olejem rzepakowym i bułką tartą (zawiera gluten pszenney, jaja) 180g, surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 70g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK	Bułka kajzerka 40g (zawiera gluten pszenney) masło roślinne 10g, pasta z fasoli z pomidorem 15g - wyrób własny, pyzdra szynkowa 15g, papryka 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zimowy koktajl pierniczkowy (jabłko, banan, kakao, przyprawa do piernika, mleko ryżowe) - wyrób własny 100ml Wafel ryżowy 1szt	Aromatyczna zupa krem z dyni z kurkumą, imbirem i nasionami słonecznika 250ml	Pieczeń rzymska w łagodnym sosie musztardowym 70g (zawiera gluten pszenney, jaja, gorczyca), kasza gryczana biała 120g, ogórek kiszony 70g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	Kasza kukurydziana na mleku ryżowym 180ml, pieczywo graham i pszenne 40g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, polędwica delikatna 15g, NOWOŚĆ! pasta jajeczno mięsna (kurczak) ze szczypiorkiem (zawiera jaja, gorczyca) 15g - wyrób własny, pomidor 10g	NOWOŚĆ! Ciasto marchewkowe Króliczka - wyrób własny 50g (zawiera gluten pszenney, jaja) Lemoniada z cytryną i pomarańczą 200ml - wyrób własny	Treściwa zupa gulaszowa z mięsiem wieprzowym, kiełbaską 93%, papryką, ziemniakami, marchewką i porzem 250ml	Ryż z jabłkami 170g z polewą truskawkową na śmietance wege 50g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt

1. Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.
2. W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenu.
3. Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.
4. Prezentowane surówki bazują na olejach słonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.
5. Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.
6. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk

DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis

DATA: 27.01-31.01.2025

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEZIAŁEK	Kawa zbożowa na mleku ryżowym (zawiera gluten, jęczmienny, żytni, pszenney) 180ml, pieczywo pszenne i żytnie 40g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, powidła śliwkowe 15g, papryka 10g, ogórek 10g	Mus banan brzoskwinia - wyrób własny 100ml Biszkopty 2szt (zawiera gluten pszenney, jaja)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml	Delikatne chili con carne, mięso wieprzowe mielone z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo pszenne i wieloziarniste (zawiera gluten pszenney, gluten żytni, gluten jęczmienny, sezam) 40g, masło roślinne 10g, pyzdra szynkowa 10g, pasta z fasoli z cebulką - wyrób własny 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata owocowa 200ml	Czekoladowy pudding z kaszy manny na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml (zawiera gluten pszenney) Wafel kukurydziany 1szt	Rosół domowy z makaronem z natką pietruszki i lubczykiem (zawiera gluten pszenney, seler, jaja) 250ml	Kotlet pożarski (mięso drobiowe) 70g (zawiera gluten pszenney, jajko), puree ziemniaczane 120g, surówka Colesław 70g (zawiera jaja, gorczyca) Woda z miętą i cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Płatki ryżowe na mleku ryżowym 180ml, pieczywo pszenne i stoncznikowe (zawiera gluten pszenney, żytni) 40g, masło roślinne 10g, pasta z dyni z pomidorem 15g - wyrób własny, polędwica delikatna 15g, papryka 10g	Kisiel wiśniowy 100ml Chlebek WASA 1szt (zawiera gluten pszenney, żytni, jęczmienny)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki zabieleny śmietaną wege (zawiera seler) 250ml	NOWOŚĆ! Potrawka z kurczaka z marchewką, groszkiem i sosem beszamelowym na śmietance wege, kasza gryczana biała 100/120g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK DZIEŃ ROGAŁIKA	Bułka pszenna (zawiera gluten pszenney) 40g, masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenney, soja), pomidor 10g, szczypiorek 5g Herbata z owoców tropikalnych 200ml	Koktajl ananasowo bananowy na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml Mini rogalik drożdżowy 1szt (zawiera gluten pszenney) 🥐	Zupa ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem zabieleną śmietaną wege 250ml	Kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem 70g (zawiera gluten pszenney, jajko), ziemniaczki 120g, surówka z kapusty kiszzonej 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	Płatki kukurydziane na mleku ryżowym 180ml, pieczywo graham i pszenne 40g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, kiełbasa podsuszana 15g, różowy hummus (ciecierzyca, buraki) - wyrób własny 15g, ogórek 10g	Hawajska sałatka z ryżem, szynką, ananasem, kukurydzą i ogórkiem kiszonym - wyrób własny 50g (zawiera jajko, gorczyca) Chlebek żytni (1 kromka) (zawiera gluten pszenney, żytni)	Zupa z zielonej i żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną wege 250ml	Makaron kokardki z brzoskwinia i polewą truskawkową na mleku ryżowym (zawiera gluten pszenney) 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Owoc sezonowy 1szt

- Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.
- W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenów.
- Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.
- Prezentowane surówki bazują na olejach stoncznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.
- Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.
- Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczycę, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk