

JADŁOSPIS 17-21.12.2018

PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”

Dieta bez mleka, ryżu, ogórków, kiszzonej kapusty, ryb i jaj

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina wieprzowa <b>/soja/</b> (40g) Rzodkiewka (10g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ZIEMNIAKAMI <b>/seler/</b> (250ml)  Makaron BEZJAJECZNY z kurczakiem i brokułami w sosie ZIOŁOWYM NIEZABIELANYM <b>/gluten/</b> (200g)  Kompot z owocami (200ml)	BUŁKA KAJZERKA <b>/gluten/</b> (30g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) POWIDŁA ŚLIWKOWE (20g) Herbata brzoskwiniowa (200ml)
WTOREK	Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) DŻEM OWOCOWY NISKOSŁODZONY (20g) Owsianka na mleku ROŚLUNNYM z jabłkami i cynamonem <b>/gluten/</b> (300ml) Owoc (100g)	Krupnik na wywarze jarzynowym niezabielany z natką pietruszki <b>/seler, gluten/</b> (250ml)  Schab w sosie własnym <b>/gluten/</b> (90g) Ziemniaki (150g) Surówka z czerwonej kapusty z cebulką (100g) Kompot z owocami (200ml)	Kisiel pomarańczowy (200g) Paluch kukurydziany (10g)
ŚRODA	Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina drobiowa <b>/soja/</b> (40g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ZIEMNIAKAMI <b>/seler/</b> (250ml)  KOPYTKA BEZ JAJKA NA SŁODKO <b>/gluten/</b> (150g) Kompot z owocami (200ml)	Pieczywo chrupkie razowe <b>/gluten/</b> (20g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (25g) Herbata żurawinowa (200ml)

<p><b>CZWARTEK</b></p>	<p>Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g)  MARGARYNA ROSLINNA (5g)  PASTA WARZYWNA (40g)  Herbata z cytryną (200ml)  Owoc (100g)</p>	<p>Zupa królewska na wywarze jarzynowym  <b>NIEZABIELANA</b> z makaronem <b>BEZJAJECZNYM</b>  <b>/seler, gluten/</b> (250ml)</p> <p>Zrazy z indyka <b>BEZ JAJKA</b> w sosie jarzynowym  <b>NIEZABIELANYM</b> <b>/gluten, seler/</b> (90g)  <b>ZIEMNIAKI</b> (80g)  Fasolka szparagowa (100g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Jogurt <b>SOJOWY</b> z kawałkami  owoców <b>/soja/</b> (120g)  <b>PIECZYWO CHRUPKIE RAZOWE</b>  <b>/gluten/</b> (10g)</p>
<p><b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g)  MARGARYNA ROSLINNA (5g)  <b>HUMMUS Z CIECIERZYCY</b> (40g)  Papryka świeża (10g)  Herbata z cytryną (200ml)  Owoc (100g)</p>	<p>Barszcz czerwony na wywarze jarzynowym  niezabielany z <b>ZIEMNIAKAMI</b> <b>/seler/</b> (250ml)</p> <p><b>KLUSKI ŚLĄSKIE BEZ JAJKA W SOSIE</b>  <b>POMIDOROWYM</b> <b>/gluten/</b> (200g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Świąteczny piernik <b>BEZ MLEKA I</b>  <b>JAJKA</b> – wypiek własny <b>/gluten/</b>  (35g)  <b>HERBATA</b> (200ml)</p>

**JADŁOSPIS 17-21.12.2018**  
**PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”**  
**DIETA BEZGLUTENOWA I BEZMLECZNA**

**(bez orzechów, selera, pora, kiwi, jabłka, miodu, soi, pomidora, ogórka, melona, arbuza, czereśni i wiśni)**

<b>Dzień</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Pieczywo BEZGLUTENOWE (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) SCHAB PIECZONY (40g) HERBATA (200ml) MUS Z GOTOWANYCH OWOCÓW (100g)	Zupa pomidorowa NIEZABIELANA z ryżem (250ml)  Makaron KUKURYDZIANY z kurczakiem i brokułami w sosie JARZYNOWYM NIEZABIELANYM, BEZGLUTENOWYM (200g) Kompot z owocami (200ml)	GALARETKA OWOCOWA (150g) CIASTECZKA KOKOSOWE BEZ MLEKA I GLUTENU (20g) Herbata brzoskwiniowa (200ml)
<b>WTOREK</b>	Pieczywo BEZGLUTENOWE (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) DŻEM OWOCOWY NISKOSŁODZONY (20g) JAGLANKA na mleku BEZ LAKTOZY (300ml) MUS Z GOTOWANYCH OWOCÓW (100g)	ZUPA Z KASZĄ JAGLANĄ niezabielana z natką pietruszki (250ml)  Schab w sosie własnym BEZGLUTENOWYM (90g) Ziemniaki (150g) CZERWONA KAPUSTA GOTOWANA (100g) Kompot z owocami (200ml)	Kisiel pomarańczowy (200g) Paluch kukurydziany (10g)
<b>ŚRODA</b>	Pieczywo mieszane / <b>gluten</b> / (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) FILET PIECZONY Z INDYKA (40g) HERBATA (200ml) MUS Z GOTOWANYCH OWOCÓW (100g)	Zupa szczawiowa NIEZABIELANA z jajkiem / <b>jaja</b> / (250ml)  BEZGLUTENOWE KOPYTKA NA SŁODKO / <b>jaja</b> / (150g) Kompot z owocami (200ml)	Pieczywo chrupkie KUKURYDZIANE (20g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) SER BIAŁY BEZ LAKTOZY (25g) Herbata żurawinowa (200ml)

<p><b>CZWARTEK</b></p>	<p>Pieczywo BEZGLUTENOWE (50g)  MARGARYNA ROŚLINNA (5g)  SER BIAŁY BEZ LAKTOZY (40g)  Herbata z cytryną (200ml)  MUS Z GOTOWANYCH OWOCÓW (100g)</p>	<p>Zupa królewska NIEZABIELANA z makaronem KUKURYDZIANYM (250ml)</p> <p>Zrazy z indyka BEZ GLUTENU w sosie jarzynowym NIEZABIELANYM, BEZ GLUTENU I SLERA /jaja/ (90g)  Ryż brązowy (80g)  Fasolka szparagowa (100g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Jogurt naturalny BEZ LAKTOZY (100g)  WAFELEK RYŻOWY (10g)</p>
<p><b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pieczywo BEZGLUTENOWE (50g)  MARGARYNA ROŚLINNA / (5g)  Ser żółty BEZ LAKTOZY (40g)  Herbata z cytryną (200ml)  MUS Z GOTOWANYCH OWOCÓW (100g)</p>	<p>Barszcz czerwony niezabielany z ZIEMNIAKAMI (250ml)</p> <p>RYBA GOTOWANA NA PARZE /ryba/ (90g)  Ziemniaki (150g)  WARZYWA GOTOWANE (100g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>ŚWIĄTECZNE CIASTECZKA BEZ GLUTENU I MLEKA /jaja/ – wypiek własny (35g)  HERBATA (200ml)</p>

**JADŁOSPIS 17-21.12.2018**  
**PRZEDSZKOLE „MAŁY INŻYNIER”**  
**DIETA BEZ MLEKA I JAJ**

<b>Dzień</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina wieprzowa <b>/soja/</b> (40g) Rzodkiewka (10g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ryżem <b>/seler/</b> (250ml)  Makaron BEZJAJECZNY z kurczakiem i brokułami w sosie ZIOŁOWYM NIEZABIELANYM <b>/gluten/</b> (200g) Kompot z owocami (200ml)	BUŁKA KAJZERKA <b>/gluten/</b> (30g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) POWIDŁA ŚLIWKOWE (20g) Herbata brzoskwiowa (200ml)
<b>WTOREK</b>	Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) DŻEM OWOCOWY NISKOSŁODZONY (20g) Owsianka na mleku ROŚLINNYM z jabłkami i cynamonem <b>/gluten/</b> (300ml) Owoc (100g)	Krupnik na wywarze jarzynowym niezabielany z natką pietruszki <b>/seler, gluten/</b> (250ml)  Schab w sosie własnym <b>/gluten/</b> (90g) Ziemniaki (150g) Surówka z czerwonej kapusty z cebulką (100g) Kompot z owocami (200ml)	Kisiel pomarańczowy (200g) Paluch kukurydziany (10g)
<b>ŚRODA</b>	Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina drobiowa <b>/soja/</b> (40g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ZIEMNIAKAMI <b>/seler/</b> (250ml)  KOPYTKA BEZ JAJKA NA SŁODKO <b>/gluten/</b> (150g) Kompot z owocami (200ml)	Pieczywo chrupkie razowe <b>/gluten/</b> (20g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (25g) Herbata żurawinowa (200ml)

<p><b>CZWARTEK</b></p>	<p>Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g)  MARGARYNA ROSLINNA (5g)  PASTA WARZYWNA (40g)  Herbata z cytryną (200ml)  Owoc (100g)</p>	<p>Zupa królewska na wywarze jarzynowym  <b>NIEZABIELANA</b> z makaronem  <b>KUKURYDZIANYM /seler, gluten/</b> (250ml)  Zrazy z indyka <b>BEZ JAJKA</b> w sosie jarzynowym  <b>NIEZABIELANYM /gluten, seler/</b> (90g)  Ryż brązowy (80g)  Fasolka szparagowa (100g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Jogurt <b>SOJWOY</b> z kawałkami  owoców <b>/soja/</b> (120g)  <b>WAFELEK RYŻOWY</b> (10g)</p>
<p><b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pieczywo mieszane <b>/gluten/</b> (50g)  MARGARYNA ROSLINNA (5g)  <b>HUMMUS Z CIECIERZYCY</b> (40g)  Papryka świeża (10g)  Herbata z cytryną (200ml)  Owoc (100g)</p>	<p>Barszcz czerwony na wywarze jarzynowym  niezabielany z <b>ZIEMNIAKAMI /seler/</b> (250ml)  <b>RYBA GOTOWANA NA PARZE /ryba/</b> (90g)  Ziemniaki (150g)  Surówka z kiszonej kapusty (100g)  Kompot z owocami (200ml)</p>	<p>Świąteczny piernik <b>BEZ MLEKA I</b>  <b>JAJKA</b> – wypiek własny  <b>/gluten/</b> (35g)  <b>HERBATA</b> (200ml)</p>