

ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE – DIETA BEZ MLEKA

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlna drobiowa (40g) Ogórek zielony (10g) Herbata cytrynowa (200ml) Owoc (100g)	Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki /seler, gluten, jaja/ (250ml) Gulasz wieprzowy /gluten/ (90g) Kasza gryczana (80g) Kompot z owocami (200ml)	Budyń śmietankowy NA MLEKU ROŚLINNYM (150g) PALUCH KUKURYDZIANY (20g)
WTOREK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA WARZYWNA (40g) Papryka kolorowa (10g) Herbata żurawinowa (200ml) Owoc (100g)	Krem z pomarańczowych warzyw na wywarze jarzynowym NIEZABIELANY z grzankami ziołowymi /seler, gluten/ (250ml) Rolada drobiowa ze szpinakiem w sosie JARZYNOWYM NIEZABIELANYM /gluten, jaja/ (90g) Ziemniaki (120g) Czerwona kapusta gotowana (80g) Kompot z owocami (200ml)	MUS OWOCOWY „KUBUŚ” (100g)
CZWARTEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) HUMMUS Z CIECIERZYCY (40g) Sałata zielona (5g) Herbata malinowa (200ml) Owoc (100g)	Krupnik na wywarze jarzynowym niezabielany z natką pietruszki /seler, gluten/ (250ml) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym /jaja, gluten/ (90g) Makaron penne /gluten, jaja/ (80g) Marchewka z groszkiem (80g) Kompot z owocami (200ml)	Jogurt SOJOWY z płatkami kukurydzianymi /soja/ (120g) Herbata miętowa (200ml)
PIĄTEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) TUŃCZYK Z KOPERKIEM /ryba/ (40g) Herbata cytrynowa (200ml) Owoc (100g)	Żurek na wywarze jarzynowym NIEZABIELANY z jajkiem /seler, gluten, jaja/ (200ml) Pierogi z truskawkami /gluten, jaja/ (150g) Kompot z owocami (200ml)	Ciasto marchewkowe BEZ MLEKA – wypiek własny /gluten/ (40g)