

ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE – DIETA BEZ MLEKA

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina wieprzowa (40g) Rzodkiewka (10g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z makaronem gwiazdki /seler, gluten, jaja/ (200ml) Kurczak z warzywami w sosie curry NIEZABIELANY /gluten/ (90g) Ryż brązowy (80g) kompot (200ml)	BEZMLECZNY KOKTAJL TRUSKAWKOWY – wyrób własny (150ml) Paluch kukurydziany (10g)
WTOREK	Pieczywo mieszane /gluten/ (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) DŻEM BRZOSKWINIOWY NISKOSŁODZONY (20g) Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (300ml) Owoc (100g)	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z zacierką /seler, gluten, jaja/ (200ml) Schab duszony w sosie własnym /gluten/ (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z marchewki (80g) Kompot (200ml)	Wafelek ryżowy (10g) HUMMUS Z CIECIERZYCY Z OLIWKAMI (20g) Ogórek zielony (10g)
ŚRODA	Pieczywo mieszane /gluten / (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina drobiowa (40g) Pomidor (10g) Herbata brzoskwiowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa fasolowa na wywarze jarzynowym niezabielana z kielbasą /seler, gluten/ (200ml) Naleśniki z MUSEM OWOCOWYM /gluten, jaja/ (150g) Kompot (200ml)	Bułka KAJZERKA /gluten/ (30g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) SCHAB PIECZONY (10g) Warzywa do chrupania (20g)
CZWARTEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Jajko gotowane z zieloną cebulką /jaja/ (40g) Herbata żurawinowa (200ml) Owoc (100g)	Barszcz czerwony na wywarze jarzynowym NIEZABIELANY z ziemniakami /seler/ (200ml) Zraziki drobiowe w sosie brokułowym NIEZABIELANYM /gluten, jaja/ (90g) Kasza jęczmienna /gluten/ (80g) Surówka z czerwonej kapusty (80g) Kompot (200ml)	Jogurt SOJOWY /soja/ (100g)
PIĄTEK	Pieczywo mieszane /gluten / (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA WARZYWNA (40g) Herbata malinowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa koperkowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ryżem /seler/ (200ml) Paluszki rybne /ryba, gluten, jaja/ (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z kiszanej kapusty (80g) Kompot (200ml)	Piernik BEZ MLEKA – wypiek własny /gluten, kakao/ (40g) Herbata cytrynowa (200ml)