

ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE – DIETA BEZ MLEKA

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina drobiowa (40g) Sałata zielona (5g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa wielowarzywna na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ryżem /seler/ (200ml) Makaron spaghetti z sosem bolońskim /gluten, jaja/ (150g) Kompot (200ml)	Jogurt SOJOWY z musli /soja, gluten/ (110g)
WTOREK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA WARZYWNA (40g) Herbata malinowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z zacierką /seler, gluten, jaja/ (200ml) Pałki z kurczaka (70g) Ziemniaki (120g) Mini marchewki na ciepło (80g) Kompot (200ml)	WAFELEK RYŻOWY (20g) WARZYWA DO CHRUPANIA (20g)
ŚRODA	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) JAJKO GOTOWANE /jaja/ (40g) Herbata z dziką różą (200ml) Owoc (100g)	Zupa grochowa na wywarze jarzynowym niezabielana z ziemniakami /seler, gluten/ (200ml) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (150g) Kompot (200ml)	Pieczywo mieszane /gluten/ (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Schab pieczony (20g) Papryka kolorowa (10g)
CZWARTEK	WEKA /gluten/ (30g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Płatki kukurydziane na MLEKU ROŚLINNYM (10g) Owoc (100g)	Krem z dyni na wywarze jarzynowym NIEZABIELANY z grzankami /seler, gluten/ (200ml) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym /gluten, jaja/ (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z białej kapusty z kukurydzą (80g) Kompot (200ml)	Ciasto ze śliwkami BEZ MLEKA – wypiek własny /gluten/ (30g)
PIĄTEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) TUŃCZYK Z ZIELONA CEBULKĄ /ryba/ (40g) Herbata cytrynowa (200ml) Owoc (100g)	Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki i wkładką drobiową /seler, gluten, jaja/ (200ml) PIEROGI Z TRUSKAWKAMI /gluten, jaja/ (150g) Kompot (200ml)	Galaretka pomarańczowa (150g) Biszkopty /gluten, jaja/ (20g)