

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 kukurydziana na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z makaronem gwiazdki i natka pietruszki /seler, gluten, jaja/ (250ml) Potrawka z indyka z marchewką, kabaczkciem, papryką kolorową i pomidorami /gluten/ (90g) Kasza jęczmienna /gluten/ (80g) Kompot z owocami (200ml)	Bułka KAJZERKA /gluten/ (30g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Powidła śliwkowe (10g)
WTOREK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) MUS BRZOSKWINIOWY (40g) Herbata cytrynowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ryżem /seler/ (250ml) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym NIEZABIELANYM /gluten, jaja/ (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z czerwonej kapusty (80g) Kompot z owocami (200ml)	Jogurt SOJOWY /soja/ (100g)
ŚRODA	Pieczywo mieszane /gluten/ (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina drobiowa (40g) Pomidor (10g) Herbata miętowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z zacierką /seler, gluten, jaja/ (250ml) Kopytka na słodko /gluten, jaja/ (150g) Kompot z owocami (200ml)	Wafelek ryżowy (10g) Filet pieczony z kurczaka (20g) Ogórek zielony (10g)
CZWARTEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA WARZYWNA (40g) Herbata żurawinowa (200ml) Owoc (100g)	Krem marchewkowy na wywarze jarzynowym niezabielany z imbirem i grzankami ziołowymi /seler, gluten/ (200ml) Klopsiki drobiowe w sosie JARZYNOWYM NIEZABIELANYM /jaja, gluten/ (90g) Makaron penne /gluten, jaja/ (80g) Surówka z buraków na zimno (80g) Kompot (200ml)	Babka piaskowa BEZ MLEKA – wypiek własny /gluten/ (30g)
PIĄTEK	Pieczywo mieszane /gluten/ (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Jajko gotowane z zieloną cebulką /jaja/ (42g) Herbata z dziką różą (200ml) Owoc (100g)	Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym niezabielana z natką pietruszki /seler, gluten/ (250ml) Paluszki rybne /ryba, gluten, jaja/ (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z kiszanej kapusty (80g) Kompot z owocami (200ml)	Budyń waniliowy NA MLEKU ROŚLINNYM z sokiem malinowym (150g) Paluch kukurydziany (10g)