ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W ZABIERZOWIE – DIETA BEZ MLEKA

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane **/gluten/** (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Wędlina wieprzowa (40g) Ogórek zielony (10g) HERBATA (200ml) Owoc (100g)	Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z zacierką **/seler, gluten, jaja/** (250ml) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym **/gluten/** (90g) Ryż biały (80g) Kompot z owocami (200ml)	BEZMLECZNY koktajl bananowy z płatkami owsianymi i cynamonem – wyrób własny **/gluten/** (150g) Biszkopty /**gluten, jaja/** (10g)
WTOREK	Pieczywo mieszane **/gluten /** (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (20g) Płatki kukurydziane z mlekiem ROŚLINNYM (300ml) Owoc (100g)	Rosół na wywarze mięsno – warzywnym z makaronem nitki **/seler, gluten, jaja/** (250ml) Schab duszony w sosie własnym **/gluten/** (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z marchewki i jabłka (80g) Kompot z owocami (200ml)	WEKA **/gluten/** (30g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) MUS TRUSKAWKOWY (25g)
ŚRODA	Pieczywo mieszane **/gluten /** (50g) Jajko gotowane z zieloną cebulką **/jaja/** (40g) Herbata żurawinowa (200ml) Owoc (100g)	Krem z soczewicy na wywarze jarzynowym niezabielany z grzankami **/seler, gluten/** (250ml) Makaron świderki z MUSEM OWOCOWYM **/gluten, jaja/** (150g) Kompot z owocami (200ml)	Pieczywo mieszane **/gluten /** (50g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Schab pieczony (20g) Pomidor (10g)
CZWARTEK	Pieczywo mieszane **/gluten/** (25g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) Parówka drobiowo - cielęca (30g) Ketchup (5g) Herbata miętowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z zacierką **/seler, gluten, jaja/** (250ml) Filet z indyka siekany w sosie JARZYNOWYM NIEZABIELANYM **/gluten/** (90g) Kasza jęczmienna **/gluten/** (80g) Surówka z buraków (80g) Kompot z owocami (200ml)	Jogurt SOJOWY **/soja/** (100g)
PIĄTEK	Bułka kajzerka **/gluten/** (40g) MARGARYNA ROŚLINNA (5g) PASTA WARZYWNA (40g) Papryka kolorowa (10g) Herbata malinowa (200ml) Owoc (100g)	Zupa ogórkowa na wywarze jarzynowym NIEZABIELANA z ryżem **/seler/** (250ml) Paluszki rybne **/ryba, gluten, jaja/** (90g) Ziemniaki (120g) Surówka z kiszonej kapusty (80g) Kompot z owocami (200ml)	KOKOSOWE CIASTECZKO BEZMLECZNE (40g)