

DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis

DATA: 03.02-07.02.2025

T.M
Catering

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | ZUPA | DRUGIE DANIE | PODWIECZOREK |
|---------------------------|---|--|--|--|--------------------|
| PONIEDZIAŁEK | Kakao na mleku ryżowym 180ml, pieczywo graham i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, połędwica delikatna 15g, powidła śliwkowe 15g, marchewka do chrupania 10g, papryka 10g | Bułeczka drożdżowa z nadzieniem wiśniowym 1szt (zawiera gluten pszenny) Sok karotka z bananem 100ml | Jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową - zabeliana śmietaną wege, ze świeżym koperkiem 250ml | NOWOŚĆ! Makaron penne z sosem dyniowym, kolorową papryką i kurczakiem 120/100g (zawiera gluten pszenny) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| WTOREK | Pieczywo wieloziarniste i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny, sezam), masło roślinne 10g, dżem truskawkowy 15g, kurczak gotowany 15g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g Herbata malinowa 200ml | Koktajl brzoskwiniowy na mleku ryżowym - wyrób własny 100g Wafel ryżowy 1szt | Zupa ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem zabeliana śmietaną wege 250ml | Rumsztyk wieprzowy z cebulką 70g, ziemniaczki 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, kukurydzą, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| ŚRODA | Zacierka na mleku ryżowym 180ml (zawiera gluten pszenny, jaja), pieczywo żytnie i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, połędwica delikatna 15g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenny, soja), rzodkiewka 10g, papryka 10g | Chałka z miodem (2 kromki/ 10g) (zawiera gluten pszenny) Sok jabłkowy 100% 100ml | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki zabeliany śmietaną wege 250ml | A'la kaszotto (mix kasz - gryczana biała, pęczak) z kurczakiem, cebulką, kukurydzą, papryką i z sosem pomidorowym 120/100g (zawiera gluten jęczmienny) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| CZWARTEK | Pieczywo razowe i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, pasta z zielonego groszku 15g - wyrób własny, pyzdra szynkowa 15g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata z dzikiej róży 200ml | Kaszka manna na mleku ryżowym z frużeliną malinową - wyrób własny 100g (zawiera gluten pszenny) Paluchy kukurydziane 2szt | Kalafiorowa zabeliana śmietaną wege z ryżem i koperkiem 250ml | Paluszki rybne z dorsza 2szt (zawiera gluten pszenny, ryby, jajko), ziemniaczki 120g, surówka z kiszonej kapusty z marchewką (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| PIĄTEK DZIEŃ NALEŚNIKA | Waniliowe mleko ryżowe 180ml, pieczywo słonecznikowe i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, połędwica delikatna 15g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g - wyrób własny (zawiera jaja, gorczyca), papryka 10g | NOWOŚĆ! Sałatka z kaszą gryczaną białą, burakami, ciociorką i rukolą z sosem winegret (olej rzepakowy) - wyrób własny 50g (zawiera gorczyca) Bułeczka chia ½ szt (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny) | Zupa krem z kukurydzy i marchewki z chrupiącymi grzankami 250ml (zawiera gluten pszenny) | Naleśniki z powidłami śliwkowymi (1 duży) (zawiera gluten pszenny, jaja), polewa truskawkowa 50ml Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |

1. Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.

2. W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenów.

3. Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

4. Prezentowane surówki bazują na olejach słonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.

5. Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

6. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk

DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis

DATA: 10.02-14.02.2025

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | ZUPA | DRUGIE DANIE | PODWIECZOREK |
|----------------------|--|--|--|--|--------------------|
| PONIEDZIAŁEK | Kawa zbożowa na mleku ryżowym 180ml (zawiera gluten jęczmienny, żytni), pieczywo pszenne i wieloziarniste 40g (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny, sezam), masło roślinne 10g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenny, soja), pyzdra szynkowa 15g, papryka 10g, ogórek 10g | Mus owocowy (banan, jabłko) 100ml Wafle ryżowe z dżemem brzoskwinowym 1szt/ 10g | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml | Ryż z sosem słodko-kwaśnym z warzywami (marchew, cebula, ananas, koncentrat pomidorowy) i mięsem drobiowym 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| WTOREK | Bułka kajzerka 40g (zawiera gluten pszenny), masło roślinne 10g, połędwica delikatna 10g, pasta z kalafiora - wyrób własny 20g, pomidor 10g, szczypiorek 5g Herbata owocowa 200ml | NOWOŚĆ! Koktajl Ufoludka (gruszka, banan, kiwi) na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml Paluchy kukurydziane 2szt | Domowy rosół z makaronem i świeżym lubczykiem 250ml (zawiera gluten pszenny, seler, jaja) | Pulpecik wieprzowy 70g (zawiera jaja, gluten pszenny) z groszkiem i marchewką na ciepło 70g, puree ziemniaczane 120g Woda z cytryną 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| ŚRODA | Płatki owsiane z żurawiną na mleku ryżowym 180ml (zawiera owoce), pieczywo pszenne i razowe 40g (zawiera gluten pszenny, żytni), masło roślinne 10g, pasta z czerwonej fasoli - wyrób własny 15g, kiełbasa podsuszana 15g, papryka 10g | Kisiel truskawkowy 100ml Biszkopty 2szt (zawiera gluten pszenny, jaja) | Krem z pomidorów zabieleny śmietaną wege z pestkami dyni 250ml | A'la carbonara z makaronem penne, sosem beszamelowym (na śmietanie wege) z szynką i natką pietruszki 220g (zawiera gluten pszenny), surówka szwedzka (ogórek kiszony, cebulka, marchewka, olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| CZWARTEK | Bułka pszenna 40g (zawiera gluten pszenny), masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, pasta z brokuła - wyrób własny 15g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml | Budyń waniliowy na mleku ryżowym 100ml - wyrób własny Chlebek WASA 1szt (zawiera gluten pszenny, żytni, jęczmienny) | Zupa szczawiowa zabieleną śmietaną wege z jajkiem i ryżem + świeży koperek (zawiera jaja) 250ml | Filet z piersi kurczaka saute w sosie musztardowym (na śmietanie wege) 70/50g (zawiera gorczycę), ziemniaczki z koperkiem 120g, buraczki z cebulką na ciepło (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |
| PIĄTEK WALENTYŃKI | Kasza kukurydziana na mleku ryżowym 180ml, pieczywo stoniecznikowe i pszenne 40g (zawiera gluten pszenny, gluten żytni), masło roślinne 10g, kurczak gotowany 15g, pasta dyniowo marchewkowa - wyrób własny 15g, pomidor 10g | NOWOŚĆ! Walentynkowy sernik kokosowy na zimno z malinami - wyrób własny 50g Lemoniada z cytryną i miętą - wyrób własny 200ml | Zupa lekka grochówka z kiełbaską 93% z ziemniakami i koperkiem 250ml | NOWOŚĆ! Makaron penne 120g (zawiera gluten pszenny) z sosem pieczeniowym z papryką, marchewką i cebulką 50ml, surówka z marchewki i ananasa 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | Owoc sezonowy 1szt |

- Kaloryczność posiłków przedszkola to 1050 kcal realizowane w 4 posiłkach: śniadanie, zupa, II danie, podwieczorek.
- W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenów.
- Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.
- Prezentowane surówki bazują na olejach stoniecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.
- Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.
- Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczycę, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk