

Przedszkole nr 42 - dieta bezmleczna

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Śniadanie	Chleb wiejski Margaryna Humus Ogórek zielony	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb z makiem Margaryna Twarożek ze słonecznika Powidło śliwkowe	40 g 10 g 30 g 15 g	Chleb z lnem Margaryna Pasta jajeczna Ogórek zielony	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb krakowski Margaryna Pasta z indyka Papryka	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb wiejski Margaryna Pasta jaglana z rzodkiewką i szczypiorkiem	40 g 10 g 30 g
	Herbata z cytryną	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata malinowa	200 ml	Herbata wiśniowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
Śniad. 2	Jabłko	1 szt.	Mandarynka	1 szt.	Gruszka	1 szt.	Jabłko	1 szt.	Banan	1 szt.
Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami	300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem	300 ml	Rosół z makaronem	300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami	300 ml	Krem soczewicowo-pomidorowy z grzankami	300 ml
	Ryż Cząstki truskawek z musem 100%	130 g 100 ml	Kotlet z kurczaka Ziemniaki puree Surówka z białej kapusty	80 g 100 g 70 g	Gulasz wieprzowy Kasza bulgur Fasolka szparagowa	80 g 100 g 70 g	Makaron muszelki z tofu, jabłkami i malinami	180 g	Miruna panierowana Ziemniaki puree Surówka z kiszzonej kapusty	80 g 100 g 70 g
Podw.	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml	Kompot domowy	200 ml
	Kanapka z polędwicą z indyka i pomidorem	60 g	Ciasto BM	60 g	Galaretka malinowa	140 g	Kanapka z szynką farmerską i ogórkiem kiszonym	60 g	Jagodzianka	1 szt.