

DIETA WEGETARIAŃSKA BEZ RYB 05.05-09.05 PRZEDSZKOLE 104

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 05.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku (7) 200 ml, Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z gzikiem z rzodkiewką i pestkami dyni (7) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g Sok ananasowy 200 ml	Zupa brukselkowa z kolorową fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) 250 ml	Koktajl owoce leśne (czarna porzeczka, malina, truskawka, aronia) na maślanie (7) 150 ml	Leczo z cukinią, papryką, soczewicą, cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1) 120 g, z kaszą bulgur (1) 100 g, z mixem sałat z kukurydzą, marchewką, oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 06.05	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb graham (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3,10) 10 g, Pasta z pieczonej ciecierzycy ze słonecznikiem 10 g, Paszтет sojowy (6,9,10) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Papryka, Sałata, Pomidor 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Bulion warzywny z ryżem parabolicznym z lubczykiem i natką pietruszki (9) 250 ml	Mus jabłkowy z długim biszkoptem (1,3,7) 100 g/ 1 szt.	Kotlet z kalafiora z dodatkiem bulki tartej (1,3) 70 g/1 szt., z ziemniakami 130 g, z mizerią z rzodkiewką z jogurtem (7) 40 g, z brokułami 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100g
ŚRODA 07.05	Herbata owocowa 200 ml, Chleb pszenny (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, Parówka sojowa (6,9,10) 1 szt., z ogórkiem 20 g, z ketchupem (1,10) 20 g, Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa krem z soczewicy czerwonej i pieczonej marchewki z ziemniakami i mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana słonecznikiem (9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos czosnkowy na jogurcie (7) 80 g/ 20 g	Pancake z mąki pszennej – pieczone w piecu (1,3,7) 2 szt., z polewą truskawkową na jogurcie (7) 50 g, z sałatką owocową: jabłko, gruszka, ananas i brzoskwinia 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
CZWARTEK 08.05	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb razowy (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Paprykarz wegański (9) 10 g, Szyńka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 10 g, Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 10 g, Rukola, Pomidor, Ogórek 20 g, Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9) 250 ml	Mleczna mufinka z porzeczką czerwoną – ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3,7) 1 szt.	Kotlet z ciecierzycy pieczony z pietruszką (1,3) 70 g, z ryżem parabolicznym 100 g, z rzodkiewką białą, kukurydzą, porem z sosem jogurtowo-majonezowym (3,7,10) 40 g, z marchewką mini 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 09.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą (1,7) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z rzodkiewką 15 g, z sałatką 5 g Sok jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy pęczak na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9) 250 ml	Kisiel malinowy + chrupki kukurydziane 150 g/5 g	Burger z buraka wegański z kaszą jaglaną ze słonecznikiem (1) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z kapustą kiszoną z żurawiną i oliwą (10) 40 g, z kalafiorem 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 12.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku (7) 200 ml, Chleb jasny (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z serem mozzarella (7) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g, Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa krem ziemniaczano-porowy z serem mozzarella z natką na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi (1,7,9) 250 ml/5 g	Jogurt naturalny (7) z płatkami czekoladowymi o obniżonej zawartości cukru (1,7) 150 g/ 20 g	Makaron świderki z mąki durum z włoszczyzną, soczewicą, brokułem zagęszczony mąką pszenną (1,3,9) 280 g, z surówką z białej kapusty i rzodkiewki z koperkiem i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 13.05	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb graham (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Dżem malinowy niskosłodzony 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Hummus (11) 10 g, Pomidor, Sałata, Ogórek 20 g Sok jabłkowy 200 ml	Zupa grycikowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,9) 250 ml	Rogalik pszenny z jagodami (1,3,7) 1 szt.	Nugetsy wegańskie panierowane w płatkach kukurydzy z dodatkiem bułki tartej (1,6) 70 g/3 szt., z ziemniakami puree (7) 130 g, z marchewką z groszkiem i masłem (7) 40 g, z mixem sałat z rukolą i ogórkiem z oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100 g
ŚRODA 14.05	Herbata owocowa 200 ml, Chleb jasny (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, Jajecznica na maselku (3,7) 80 g, z papryką 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem (7,9,10) 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku z musem mango (1,7) 150 g	Potrąka z ciecierzycy z pieczarkami, zielonym groszkiem w sosie śmietanowym zagęszczona mąką pszenną (1,7) 120 g, z ryżem parabolicznym 100 g, z buraczkami z oliwą z oliwek 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g
CZWARTEK 15.05	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Pasta z soczewicy ze słonecznikiem prażonym 10 g, Pasta jajeczna z majonezem (3,10) 10 g, Serek wiejski (7) 10 g, Rzodkiewka, Pomidor, Sałata 20 g, Sok ananasy 200 ml	Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem z mąki durum posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9) 250 ml	Shake banan, pomarańcza na kefirze (7) 150 ml	Kotlet mielony z ciecierzycy z serem panierowany w bułce tartej (1,3) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z coleslawem z czerwonej kapusty (3,10) 40 g, z bukietem warzyw 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Brzoskwinia 1 szt./100g
PIĄTEK 16.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Kasza manna na mleku (1,7) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z rukolą 5 g, z ogórkiem 20 g, Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos śmietanowy (7) 80 g/ 20 g	Leniuszki twarogowe – wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej (1,3,7) 180 g, z polewą banan, brzoskwinia na jogurcie (7) 50 g, z marchewką tartą z orzechami (5,8) 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mus warzywno-owocowy 1 szt.

Opracowano : Dominika Miklas dietetyk kliniczny

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 :wykaz alergenów w załączniku do jadłospisu.

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe. 2. Skorupiaki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy; 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia). 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43