

DIETA WEGETARIAŃSKA BEZ RYB 02.06-06.06 PRZEDSZKOLE 104

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 02.06	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku (7) 200 ml, Chleb razowy (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z szynką sojową (6,9,10) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g Sok ananasowy 200 ml	Zupa kalafiorowa zabelana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) 250 ml	Koktajl truskawkowy na mleku z otrębami pszennymi (1,7) 150 ml	Makaron świderki z mąki durum z sosem pomidorowym z soczewicą, włoszczyzną, fasolką szparagową zagęszczony mąką pszenną (1,3,9) 280 g, z mixem salat z kukurydzą i oliwą z oliwek 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 03.06	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Pasta z jaja z porem i majonezem (3,10) 10 g, Serek Tosca z papryką (7) 10 g, Szynka sojowa (6,9,10) 10 g, Papryka, Sałata, Pomidor 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,9) 250 ml	Mus gruszkowo-jabłkowy + mini bułka maślana (1,3,7) 100 g/ 1 szt.	Nuggetsy wegańskie panierowane z dodatkiem bułki tartej (1,6) 70 g/ 3 szt. z ziemniakami puree (7) 130 g, z marchewką z groszkiem duszoną w maśle (7) 40 g, z surówką z kapusty czerwonej z koperkiem i z oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Brzoskwinia 1 szt./100g
ŚRODA 04.06	Herbata owocowa 200 ml, Chleb jasny (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, Parówka sojowa (6,9,10) 1 szt., z ketchupem (1,10) 20 g, z rzodkiewką 20 g, Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym z grzankami pszennymi (1,7,9) 250 ml/5 g	Brioszka pszenna z twarogiem (1,3,7) 1 szt.	Gulasz wegetariański z ciecierzycą, papryką, cebulką, pieczarkami, ogórkiem kiszonym w sosie pomidorowym z mąką pszenną (1,10) 120 g, z kopytkami z mąką pszenną (1,3) 100 g, z fasolką szparagową z oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
CZWARTEK 05.06	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb graham (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Szynka sojowa (6,9,10) 10 g, Pasta z soczewicy i nasion słonecznika 10 g, Ser biały (7) 10 g, Dżem morelowy niskosłodzony 10 g, Ogórek, Sałata, Rzodkiewka 20 g, Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana na wywarze warzywnym posypana koperkiem (7,9,10) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos czosnkowy na jogurcie (7) 80 g/ 20 g	Burger z buraka wegański z kaszą jaglaną ze słonecznikiem (1) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z surówką coleslaw z majonezem (3,10) 40 g, z kalafiolem 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 06.06	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Ryż na mleku (7) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z pomidorem 20 g, sałatą 5 g Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem z dodatkiem majonezu (3,9,10) + Weka pszenna (1) 50 g/50 g	Naleśniki pieczone z kokosowym serkiem białym – wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej pełnoziarnistej (1,3,7,8) 2 szt., z polewą truskawkową na jogurcie (7) 50 g, z surówką z marchewki i ananasa 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 09.06	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku (7) 200 ml, Chleb razowy (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z gzikiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g, Sok jabłko-mango 200 ml	Zupa brukselkowa z fasolką szparagową z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Jogurt naturalny z domowym musli z suszonymi owocami (żurawina, rodzynki, suszony banan) (1,7,12) 130 g/20 g	Pulpeciki warzywne z soją - tofu w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6,7) 4 szt./50 ml, z kaszą pęczak (1) 100 g, z surówką z kapusty białej z kukurydzą i natką w sosie majonezowym (3,10) 40 g, z brokułami 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczką 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 10.06	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, Pasta z jajka z pieczarkami z majonezem (3,10) 10 g, Szynka sojowa (6,9,10) 10 g, Masło orzechowe 100% B/C (5,8) 10 g, Rzodkiewka, Sałata, Pomidor 20 g, Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa warzywna z papryką, pomidorami z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną i ziemniakami z natką pietruszki (9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos śmietanowy (7) 80 g/ 20 g	Knedle z musem morelowym – wyrób z mąki pszennej (1,3) 3 szt., z polewą czekoladową na jogurcie (7) 50 g, z sałatką owocową ananas, gruszka, jabłko z sosem mango 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Mus owocowo-warzywny 1 szt.
ŚRODA 11.06	Herbata owocowa 200 ml, Chleb jasny (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, Jajecznica na maselku (3,7) 80 g, z ogórkiem 20 g, Sok jabłkowy 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9) 250 ml	Smoothie mango-banan na mleku (7) 150 ml	Kotlet wegański panierowany (1) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z buraczkami wiórkami z oliwą z oliwek 40 g, z surówką z ogórka kiszzonego z oliwą (10) 40 g Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
CZWARTEK 12.06	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Pasztet sojowy (6,9,10) 10 g, Pasta z pieczonej marchewki z oliwą i sezamem (11) 10 g, Szynka sojowa (6,9,10) 10 g, Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) 10 g, Papryka, Rukola, Ogórek 20 g, Sok ananasowy 200 ml	Zupa żurek zakwas żytni z ziemniakami i jajkiem z natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,9) 250 ml	Mleczna muffinka z jabłkiem – ciasto z mąki pszennej z Torcikowej Chatki – wyrób domowy (1,3,7) 1 szt.	Makaron penne z mąki durum z tofu z pesto bazyliowym, serem i brokułem (1,3,5,6,7,8) 220 g, z mixem sałat z kukurydzą z zielonym groszkiem i prażonym słonecznikiem i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczką 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 13.06	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku z suszoną morelą (7) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z pomidorem 20 g, z sałatką 5 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, papryką, kaszą bulgur i koperkiem na wywarze warzywnym (1,9) 250 ml	Kremowy serek biały z truskawkami na biszkopcie pszennym (1,3,7) 150 g	Kotlet mielony z ciecierzycy z porem panierowany w bulce tartej (1,3) 70 g, z ziemniakami 130 g, z mizerią z rzodkiewką i jogurtem (7) 40 g, z bukietem warzyw 40 g Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

Opracowano : Dominika Mikłas 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