

DIETA WEGETARIAŃSKA BEZ RYB 19.05-23.05 PRZEDSZKOLE 104

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 19.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Czekoladowe kulki o obniżonej zawartości cukru na mleku (1,7) 200 ml, Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z serkiem Tosca z ziołami (7) 20 g, z rzodkiewką tartą 15 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Zupa jarzynowa z soczewicą zabieleną z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9) 250 ml	Shake truskawkowy na jogurcie z płatkami owsianymi (1,7) 150 ml	Delikatny sos maślano-pomidorowy z ciecierzycą, kalafiolem, papryką z mlekiem kokosowym z mąką pszenną (1,7) 120 g, z ryżem parabolicznym z kurkumą 100 g, z surówką z kapusty białej z sosem mango 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 20.05	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb razowy (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Dżem porzeczkowy niskosłodzony 10 g, Serek Tosca z ziołami (7) 10 g, Pomidor, Ogórek, Rukola 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem z mąki durum i serem mozzarellą posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym (1,3,7,9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos koperkowy na śmietanie (7) 80 g/ 20 g	Kotlet wegański panierowany (1) 70 g z ziemniakami puree (7) 130 g, z marchewką duszoną w maselku (7) 40 g, z surówką z ogórka kiszzonego z oliwą (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100g
ŚRODA 21.05	Herbata owocowa 200 ml, Chleb pszenny (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, Parówka sojowa (6,9,10) 1 szt., z ketchupem (1,10) 20 g, z papryką 20 g, z sałatą 5 g, Sok jabłkowy 200 ml	Zupa krem serowo-ziemniaczany (mozzarella) z natką pietruszki i grzankami pszennymi (1,7,9) 250 ml/5 g	Deser z kremowym serkiem malinowym z wiórkami kokosowymi (7,8) 150 g	Burger wegański w sosie cebulowym z dodatkiem musztardy zagęszczony mąką pszenną (1,10) 70 g/ 50 ml, z kluskami śląskimi (3) 100 g, z buraczkami z kapustą czerwoną z cebulką i oliwą 40 g, z mizerią z jogurtem (7) 40 g Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Mandarynka 1 szt./100g
CZWARTEK 22.05	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb graham (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Hummus (11) 10 g, Serek wiejski z ogórkiem (7) 10 g, Pasta z jajka z pieczarkami z porem i z dodatkiem majonezu (3,10) 10 g, Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem 10 g, Rzodkiewka, Pomidor, Sałata 20 g, Sok ananasowy 200 ml	Zupa koperkowa zabieleną z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym (7,9) 250 ml	Ciasto z agrestem z mąki pszennej z Torcikowej Chatki - wyrób domowy (1,3) 50 g	Wegańskie paluszki a'la rybne panierowane w bulce tartej (1) 3 szt., z ziemniakami z koperkiem 130 g, ze szpinakiem w sosie śmietanowym z nutą czosnkową zagęszczonym mąką pszenną (1,7) 40 g, z surówką z kapusty kiszzonej z oliwą (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczka 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 23.05	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 sałatą 5 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g, Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i cebulką, posypyany natką na wywarze warzywnym (9) 250 ml	Kukurydza 100 g	Pampuchy drożdżowe z truskawką z mąki pszennej (1,3,7) 2 szt., z polewą waniliową na jogurcie z kokosem (7,8) 50 g, z jabłkiem prażonym 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Banan 1 szt./100g

	ŚNIADANIE	ZUPA	DESER	II DANIE + OWOC
PONIEDZIAŁEK 26.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku (7) 200 ml, Chleb razowy (1) 50 g, z masłem (7) 10 g, z twarogiem z koperkiem (7) 20 g, z ogórkiem kiszonym (10) 20 g, z pomidorem 20 g, Sok jabłko-aronia 200 ml	Zupa delikatna grochówka z ziemniakami z natką pietruszki (9) 250 ml	Jogurt straciatella (7) 150 g	Makaron z mąki durum z soczewicą zieloną, brokułem w sosie śmietanowym z mąką pszenną (1,3,7) 220 g, z mixem sałat z papryką i z sosem winegret (10) 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczką 200 ml Jabłko 1 szt./100g
WTOREK 27.05	Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (1,7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb pszenno-żytni (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i majonezem (3,10) 10 g, Miód naturalny z pasieki 10 g, Ser żółty (7) 10 g, Sałata, Papryka, Rzodkiewka 20 g Sok jabłko-wiśnia 200 ml	Zupa pomidorowa zabelana z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką (7,9) 250 ml	Talerz warzyw słupki + sos śmietanowy (7) 80 g/ 20 g	Kotlet z soczewicy z ziołami (1,3) 70 g, z ziemniakami puree (7) 130 g, z surówką z kapusty białej z kukurydzą, natką i w sosie jogurtowo-majonezowym (3,7,10) 40 g, z fasolką szparagową z bulką tartą i masłem (1,7) 40 g, Kompot owocowy jabłko-śliwka 200 ml Gruszka 1 szt./100 g
ŚRODA 28.05	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 krem z zielonego groszku na mleku kokosowym z natką na wywarze warzywnym z grzankami (1,9) 250 ml/ 5 g	Deser ananasowa chmurka na twarogu kremowym posypana kokosem (7,8) 150 ml	Pulpeciki warzywne z soją – tofu w sosie śmietanowo - ziołowym zagęszczonym mąką pszenną (1,6,7) 70 g/50 ml, z kaszą gryczaną 100 g, z buraczkami z papryką i oliwą 40 g, Kompot owocowy jabłko-agrest 200 ml Brzoskwinia 1 szt./100g
CZWARTEK 29.05	Kakao na mleku (7) 200 ml, Szwedzki stół: Chleb graham (1) 50 g, Masło (7) 10 g, Pasztet sojowy (6,9,10) 10 g, Domowy smalczyk wegański z fasoli z natką pietruszki 10 g, Szynka sojowa (1,6,9,10) 10 g, Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) 10 g, Sałata, Pomidor, Ogórek kiszony (10) 20 g, Sok jabłko-mango 200 ml	Bulion z makaronem z mąki durum i koperkiem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (1,3,9) 250 ml	Brioszka pszenna z budyniem gotowanym na mleku (1,3,7) 1 szt.	Kotlet sojowy panierowany w sezamie (1,3,11) 70 g, z ziemniakami puree z koperkiem (7) 130 g, z surówką z ogórka kiszonego i cebulki i oliwy (10) 40 g, z bukieciem warzyw 40 g, Kompot owocowy jabłko-porzeczką 200 ml Jabłko 1 szt./100g
PIĄTEK 30.05	Herbata owocowa 200 ml, Zupa mleczna: Kociołek płatki jęczmienne, jaglane i owsiane na mleku z rodzynkami (1,7,12) 200 ml, Kajzerka pszenna (1) 1 szt., z masłem (7) 10 g, z serem żółtym (7) 20 g, z papryką 20 g, z rukolą 3 g, Sok jabłko-marchew 200 ml	Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem z natką na wywarze warzywnym (1,3,9) 250 ml	Koktajl bananowo - malinowy na kefirze (7) 150 ml	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe – wyrób własny z dodatkiem mąki pszennej i pełnoziarnistej (1,3,7) 6 szt., z surówką z marchewki i jabłka z jogurtem (7) 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. Orzechy 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), orzechski 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