

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

WEGETARIAŃSKA Z RYBAMI

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.10	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g i serem caprese (7) 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g	Makaron z serem twarogowym (1,7) 200g Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, ser żółty (7) 10g, pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem dyni 10g, ogórek, rzodkiewka, papryka czerwona 15g, herbatka miętowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.10	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i plasterkami pomidora 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Pulpeciki warzywne na raz w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,3,7) 3szt./60g, Kasza gryczana 130g, Surówka z buraczków 30g Surówka z białej kapusty z koperkiem posypana pestkami dyni 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g, ser żółty (7) 10g, pasta z rybki (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Chałka z masłem (1,3,7) 1szt.	Kotlet jajeczny (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.10	Płatki zbożowe na mleku (1,7) Bułeczka veka (1) z masłem (7) 8g, Tuńczyk w sosie własnym (4) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g, Chleb pszenny (1) 30g	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) okraszone masłem (7) Kleks jogurt naturalnego (7) 20g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

**Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
WEGETARIAŃSKA Z RYBAMI**
Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.10	Makaron literki (1) na mleku (7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, serem żółtym (7) 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z cytryną 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwinowym 1szt.	Kawałki tofu w jesiennym sosie słodko kwaśnym z kawałkami dyni i innych warzyw (1,6,7) 100g, Ryż paraboliczny 130g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g twarożek ziarnisty (7) 10g, pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g, Herbata z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 30g, Mini marchewki na parze okraszone masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.10	Bułeczka wieloziarnista ½ szt. (1) z masłem (7) Jajecznica na masle (3,7) 80g, połówki rzodkiewki 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Wegetariański żurek z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kasza manna na gęsto (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Gulasz z ciecierzycą z kolorowymi warzywami (1,7) 100g Kasza jęczmienna (1) 130g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, ser mozzarella (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 15g, Herbatka z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Kopytka ziemniaczane (1,3) 200g okraszone masłem (7) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (7) 30g, Surówka z buraczków 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.10	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z Ser żółty (7) 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z marchewki i dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Kluseczki leniwe (1,3,7) 200g, Polewa owocowa na maśle (7) własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę