

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

PODSTAWOWA

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 10.11	Chleb wiejski 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty wędzony (7) 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Paski papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z warzyw sezonowych z groszkiem ptysiowym (1,3,7,9) i zieloną natką pietruszki 250ml	Budyń śmietankowy (7) własnego wyrobu 150g	Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) okraszone masłem (7) 5szt. Surówka z tartej marchewki (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Środa 12.11	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka 15g Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 1szt.	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 200g Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 13.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, wędlina wiejska 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z kalaflorem 10g, rzodkiewka, pomidor sałata lodowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g	Makaron spaghetti (1) z sosem pomidorowym, ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 130g/130g <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 14.11	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g, wędlina wiejska 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Kotlet warzywny (1,3) 60g, Pure ziemniaczane (7) 130g, Surówka z buraczków 30g Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g, 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

PODSTAWOWA

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 17.11	Kasza manna (1) na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, serem gouda (7) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa jarzynowa z kalafiozem i fasolką szparagową zabieleną z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron penne z mąki durum (1) z tofu (6) z pesto bazylowym, brokułem i serem mozzarella (1,7) 200g Mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 18.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb wiejski (1) 50g wędlina wegańska 10g, ser caprese (7) 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7)	Kotlet sojowy (1,3,6) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty czerwonej z pietruszką i oliwą 30g, Marchewka z groszkiem i masłem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 19.11 Dzień zielonych dań	Bułeczka pszenna 1. (1) z masłem (7) Kiełbaski wegańskie 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ogórki kiszane do chrupania w słupkach 15g, Herbata zielona 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym, zabieleną na wywarze warzywnym z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Galaretka agrestowa 150g	Kawałki tofu (6) 60g, w sosie śmietanowo – pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kluski śląskie 130g, Buraczki z porami i oliwą 30g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 20.11	SZWEDZKI STÓŁ Bułka wrocławska (1) 50g,) pasta warzywna z dynią własnego wyrobu 10g, ser żółty w plastrach (7) 10g, jajko na twardo w plasterkach (3) 10g, papryka, sałata lodowa, ogórek 15g, Herbata z lipy 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa węgierska z papryką, cebulą, ciecierzycą i kaszą pęczak (1,7,9) 250ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzoną 1szt.	Kotlet jajeczny (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 130g Surówka z marchewki i selera ze śmietaną (7,9) 30g Bukiet warzyw na parze 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 21.11	Jęczmienny kociołek smakosza (1) na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb kukurydziany (1) 50g z Wędliną wegańską 10g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbata miętowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g	Pierogi ruskie z twarogiem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) Surówka z tartej marchewki (7) 30g 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