

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
WEGETARIAŃSKA Z RYBAMI



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
02.02

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

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g
Chrupki kukurydiane 2szt.

Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
03.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb żytni (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, 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

Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Mix kolorowych owoców i warzyw 60g

Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g
Surówka z ogórków kiszonych z marchewką, papryką i porem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
04.02

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

Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Kotlet warzywny (1,3) 60g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g
Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
05.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, 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

Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Chałka z masłem (1,3,7) 1szt.

Kotlet z ciecierzycy (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
06.02

Płatki zbożowe na mleku (1,7) Bułeczka veka (1) z masłem (7) 8g, Wędlina wegańska (6) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z kalafiora z dodatkiem pora z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g, Chleb pszenny (1) 30g

Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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



rettman

Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
09.02

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 ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwiniowym 1szt.

Łazanki z kapustą słodką (1,7) 220g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
10.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 50g
wędlina wegańska (6) 10g,
twaróg 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 ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g

Mintaj z pieca (1,3,4) 60g,
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 30g
Warzywa w sosie po grecku (1,7,9) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
11.02

Bufeczka wieloziarnista ½ szt. (1) z masłem (7)
Kiełbaski wegańskie na ciepło 2szt. z keczupem (6)
połówki rzodkiewki 10g,
Kakao na mleku (7) 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kasza manna na gęsto (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g

Gulasz z tofu i warzywami (1,6,7) 120g
Placki ziemniaczane (1,3) 2szt.,
Surówka z tartej marchewki (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Tłusty
Czwartek
12.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb razowy (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, 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

Rosół wege z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.

Kotlet sojowy (1,3,6) 60g
Ziemniaczki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,
Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (3,7,10) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
13.02

Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml
Chleb mieszany (1) 50g z Wędliną wegańską (6) 10g,
Paski kolorowej papryki 10g,
Herbatka biała 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Mix kolorowych owoców i warzyw do chrupania 60g

Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.
Polewa waniliowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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. Orzechy 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