

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



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
02.03

Płatki żytnie na mleku (1,7)
200ml
Chleb wiejski (1) 50g z
masłem (7) 8g i serem
capresi (7) 15g
Słupki ogórka 10g
Herbatka rooibos 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

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

Budyń śmietankowy
własnego wyrobu (7)
150g

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

Wtorek
03.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenno - żytni (1) 50g,
wędlna wegańska (6) 10g, ser
żółty (7) 10g, pasta z rybki
własnego wyrobu (4) 10g,
rzdokiewka, sałata lodowa,
pomidor 15g,
herbatka malinowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

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

Pieczewo chrupkie (1)
z miodem 1szt.

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja
(1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszzonej kapusty z tartą
marchewką, jabłkiem i drobno
posiekaną cebulką 30g
Bukiet kolorowych warzyw na
ciepło (1,7) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
04.03

Bułka pszenna (1) 1szt. z
masłem (7) 8g i plastrami
ogórka 10g,
Jajecznica ze szczypiorkiem na
masle (3,7) 80g,
Kakao na mleku (7) 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Krem z białych
warzyw z białą
rzdokwią z
fasolą, ziarnami
i zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml

Jogurt naturalny (7) z
kawałkami owoców
150g

Gulasz po węgiersku ciecierzycą i
kolorowymi warzywami (1,7,9) 120g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do
chrupania 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
05.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb razowy (1) 50g, wędlna
wegańska (6) 10g, twaróg z
jogurtem (7) 10g, powidła
śliwkowe 10g własnego
wyrobu 10g, ogórek, papryka,
biała rzdokiew 15g,
Herbatka miętowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Żurek na żytnim
zakwasie z
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml

Warzywa w słupkach
podane z sosem
pomidorowym
własnego wyrobu
60g/40g

Kotlet jajeczny (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Mizeria z ogórków i rzdokiewek
(7) 30g,
NOWOŚĆ: surówka z tartej
marchewki i białej rzdokwi (7)
30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
06.03

Płatki kukurydziane na mleku
(7) 200ml,
Chleb słonecznikowy (1) z
masłem (7) 8g,
Wędlna wegańska (6) 15g,
Plastry ogórka 10g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Herbatka z cytryną i miodem
200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

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

Chąłka drożdżowa z
masłem i miodem
(1,3,7) 1szt.

Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną
nutą cynamonu 220g
Polewa owocowa własnego
wyrobu na jogurcie greckim (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. 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 09.03	Płatki ryżowe (1) na mleku (7) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, serem mozzarella (7) 15g, Słupki ogórka 10g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Łazanki z kapustą i soczewicą (1,7) 220g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 10.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g Wędlina wegańska (6) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10) 10g, sałata zielona, pomidor, papryka 15g, Herbata biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Serek pomarańczowy (7) własnego wyrobu 150g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonych ogórków z marchewką i papryką 30g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 11.03	Bułeczka ze słonecznikiem 1/2szt. (1) z masłem (7) parówki wegańskie 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki do chrupania 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kasza manna na gęsto (1,7) z musem owocowym własnego wyrobu 150g	Klopsiki z ciecierzycy (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą 35g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 12.03	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml Bułka wrocławska (1) 50g z ogórkiem i rzodkiewką 10g, połówka jajka (3) na twardo z kleksem dipu jogortowo – majonezowego własnego wyrobu (3,7,10) Herbatka z meliski 200ml Sok owocowy 200ml	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle ryżowe z dżemem hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Kotlet z fasoli (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 13.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, sałatka jarzynowa (3,9,10) 10g, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka 15g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g z sosem jarzynowym (1,7) 120g, buraczki zasmażane (1,7) 30g 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