

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

PODSTAWOWA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 02.03	Płatki żytnie na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g i gouda bez alergenów 15g Słupki ogórka 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 03.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, szynka wyśmienita (6) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 10g, rzodkiewka, sałata lodowa, pomidor 15g, herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 1szt.	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (1) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 04.03	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 8g i plasterkami ogórka 10g, Jajecznica ze szczypiorkiem na masle roślinnym (3) 80g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z białą rzodkiewką z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Jogurt bezmleczny z kawałkami owoców 150g	Gulasz po węgiersku z szynką i kolorowymi warzywami (1,9) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszonego do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 05.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, kiełbasa krakowska z indyka 10g, gouda bez alergenów 10g, pasztet zapiekany (1,3), powidła śliwkowe 10g własnego wyrobu 10g, ogórek, papryka, biała rzodkiew 15g, Herbatka miętowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z sosem pomidorowym własnego wyrobu 60g/40g	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, NOWOŚĆ: surówka z tartej marchewki i białej rzodkiewki 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 06.03	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem roślinnym 8g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 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 (1,9) 250ml	Veka z masłem roślinnym i miodem (1) 1szt.	Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie bezmlecznym 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

PODSTAWOWA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 09.03	Płatki ryżowe (1) na mleku sojowym (6) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 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 (1,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1) 220g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 10.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g Szynka słoneczna (6) 10g, gouda bez alergenów 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 (1,9) 250ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonych ogórków z marchewką i papryką 30g, Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 11.03	Bułeczka ze słonecznikiem 1/2szt. (1) z masłem roślinnym parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki do chrupania 10g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kasza manna na gęsto na mleku owsianym (1) z musem owocowym własnego wyrobu 150g	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1) 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 owsianym (1) 200ml Bułka wrocławska (1) 50g z ogórkiem i rzodkiewką 10g, połówka jajka (3) na twardo z majonezem (3,10) Herbatka z meliski 200ml Sok owocowy 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle ryżowe z dżemem hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Nuggesty drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 13.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g, kiełbasa krakowska sucha 10g, gouda bez alergenów 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 (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g z sosem jarzynowym (1) 120g, buraczki zasmażane (1) 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