

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



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
30.03

Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g i serem żółtym (7) 15g
Paski kolorowej papryki 10g
Herbatka z dzikiej róży 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Podpłomyki – wafle bez cukru (1,7) 2szt.

Makaron penne z kawałkami tofu i warzywami w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,9,6,7) 200g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
31.03

SZWEDZKI STÓŁ
Bułka veka (1) 50g z masłem (7), wędlna wegańska (6) 10g, ser mozzarella (7) 10g, tradycyjna sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,7,9,10) 10g, rzodkiewka, sałata masłowa, ogórek 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml

Babka jogurtowa własnego wypieku (1,3,7) 70g

Kotlet warzywny (1,3) 80g
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Surówka z buraczków z delikatną chrzanową nutą 30g
Sałata masłowa z dipem z jogurtu naturalnego i świeżej zieleńki (7) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
01.04

Chleb żytni (1) 50g, wędlna wegańska (6) 20g, ser żółty wędzony, pomidor sałata lodowa 15g,
Herbatka z cytryną i miodem 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Jogurt naturalny z bananem (7) 150g
Pestki słonecznika do posypania 10g

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g,
Surówka z tartej marchewki (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
02.04

Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g,
Wędlna wegańska (6) 15g,
Napar z meliski 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g

Gulasz z ciecierzycy i kolorowych warzyw (1,7) 120g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
03.04

Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałata lodową 5g,
Jajecznica na masle (3,7) 80g,
Łódeczki pomidora 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z pieczonych warzyw ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Wafel kukurydziany z miodem 1szt.

Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia z delikatną nutą cynamonu 220g
Polewa waniliowa 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. 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



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
Wielkanocny

06.04



Wtorek

07.04

Chleb wiejski (1) 50g z
masłem (7)
Jajko gotowane na twardo z
majonezem (3,10) 1 szt.
Plastry ogórka 20g,
Herbatka malinowa 200ml

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

Budyń śmietankowy
własnego wyrobu (7)
150g

Makaron spaghetti z pesto
pomidorowym własnego wyrobu
posypany startym żółtym serem
(1,7,9) 220g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

08.04

Buteczka pszenna 1. (1) z
masłem (7)
Kiełbaski wegańskie 2szt. z
keczupem (6)
Iłódeczki pomidora 10g,
Kakao na mleku (7) 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

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

Potówka rogala
maślanego (1,3,7) z
masłem

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja
(1,3,4,7,9,10) 2szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Kalafior na ciepło z masłem i bułką
tartą (1,7) 30g,
Surówka wielowarzywna (7) 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

09.04

SZWEDZKI STÓŁ

Bułka wrocławska (1) 50g,
wędlina wegańska (6) 10g, ser
żółty w plasterkach (7) 10g, jajko
na twardo w plasterkach (3)
10g, papryka, sałata lodowa,
ogórek 15g,
Herbatka z lipy 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

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

Pianka owocowa
własnego wyrobu (7)
150g

Kotlet sojowy (1,3,6) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem
30g,
Surówka z buraczków 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

10.04

Jęczmienny kociotek smakosza
(1) na mleku (7) z kawałkami
owoców sezonowych 200ml
Chleb kukurydziany (1) 50g z
Pasta warzywna własnego
wyrobu 10g,
Połówki rzodkiewki 10g,
Herbatka truskawkowa 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Krem z zielonych
warzyw z sałatą
masłową z
groszkiem
ptysiowym i
zieloną natką
pietruszki
(1,3,7,9) 250ml

Słupki kolorowych
warzyw z dipem
paprykowym własnego
wyrobu 60g/40g

Puszyste pancakes własnego wyrobu
(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