

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26

Jadłospis dla diety wegetariańskiej z rybami



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
13.04

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

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

Kisiel owocowy 150g

Sos słodko kwaśny z kolorowymi warzywami i soczewicą (1,7) 150g
Ryż paraboliczny 130g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
14.04

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, ser mozzarella (7) 10g, hummus własnego wyrobu (11) 10g, pomidor, papryka, marchewka 15g,
herbatka rumiankowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Smoothie owocowe własnego wyrobu z mlekiem (7) 150g

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Puree ziemniaczane (7) 130g,
Surówka z buraczków 30g,
Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
15.04

Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i plasterkami rzodkiewki 10g,
Jajecznica na masle (3,7) 80g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (7) własnego wyrobu 60g/40g

Kopytka ziemniaczane (1,3) okraszone masłem (7) 4szt.
Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 30g,
Surówka wielowarzywna 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
16.04

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb żytni (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porem 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g,
Herbatka z cytryną i miodem 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa 4 sery z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Kotlet warzywny (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleninką 30g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
17.04

Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml,
Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g,
Ser żółty (7) 15g,
Plastry pomidora 10g,
Herbatka biała 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z dyni i soczewicy, groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml

Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g

Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (1,3) 2szt.
Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g,
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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej z rybami



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.04	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 ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron spaghetti w pomidorowym pesto z ciecierzycą (1,7,9) 220g Słupki marchewki 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g Wędlina wegańska (6) 10g, ser caprese (7) 10g, pasta z rybką (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Jogurt naturalny z bananem (7) 150g Pestki dyni do posypania 10g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.04	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) Parówki wegańskie (6) 2szt. podane z keczupem (6) 15g, sałata masłowa 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masłem 2szt.	NOWOŚĆ: Bogracz wege z soczewicą i kolorowymi warzywami (1,7) 120g Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej marchewki 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g, wędlina wegańska (6) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, papryka, pomidor, rzodkiewka 15g, Herbata z dzikiej róży 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół wege z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Kotlet z fasoli (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszzonego ogórka z papryką i marchewką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.04	Orkiszowy kociolatek smakosza (1) na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb wiejski (1) 50g z Ser żółty (7) 10g, Słupki ogórka 10g, Herbatka malinowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym (7) 60g, 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