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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej z rybami

rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 25.05	Płatki zbożowe na mleku (**1,7**) 200ml Chleb mieszany (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 8g i serem żółtym (**7**) 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Ryż paraboliczny z kawałkami truskawek 220g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 26.05	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	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, 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, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 27.05	Bułka z dynią (**1**) ½ szt. z masełkiem (**7**) 8g i plastrami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masełku (**3,7**) 80g, Kawa inka (**1**) na mleku (**7**) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (**7**) własnego wyrobu 60g/40g	Kluseczki ziemniaczane z mięsem okraszone masełkiem (**7**) 200g Surówka z tartej marchewki (**7**) 30g Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 28.05	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	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Kotlet warzywny (**1,3**) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (**7**) i zieleninką 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (**1,7**) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Piątek 29.05	Owsianka na mleku (**1,7**) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (**1**) z masełkiem (**7**) 8g, Wędlina wegańska (**6**) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 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 – DIETA WEGETARIAŃSKA Z RYBAMI

Jadłospis dla diety wegetariańskiej z rybami

rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 01.06	Kasza manna (**1**) na mleku (**7**) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb pełnoziarnisty (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 8g, serem gouda (**7**) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron świderki z białym serem twarogowym (**1,7**) 220g, Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (**7**) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 02.06	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (**1**) 50g Wędlina wegańska (**6**) 10g, ser caprese (**7**) 10g, pasta z rybki (**4**) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek na zakwasie żytnim z jajkiem, majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,3,7,9**) 250ml	Jogurt naturalny z bananem (**7**) 150g Pestki dyni do posypania 10g	Mintaj z pieca w panierce (**1,3,4**) 60g, Puree ziemniaczane (**7**) 130g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 30g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 03.06	Bułeczka z dynią (**1**) ½ szt. z masełkiem (**7**) Kiełbaski węgnaski 2szt. z keczupem (**6**) sałata masłowa 10g, Kakao na mleku (**7**) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Chałka drożdżowa (**1,3,7**) z masłem 2szt.	Kotlet z fasoli (**1,3**) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (**7**) 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 04.06	BOŻE CIAŁO			
Piątek 05.06	Pieczywo mieszane (**1**) 60g z masełkiem (**7**) Gouda bez alergenów 20g, Plasterki ogórka 15g Herbatka z melisy 200ml	Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami prażonymi i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.	Ryż zapiekany z owocami 220g Polewa z owoców sezonowych 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