

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
WEGETARIAŃSKA Z UWZGLĘDNIENIEM RYB



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
06.07

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 z
kolorowych
jarzyn z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml

Budyń śmietankowy
własnego wyrobu (7)
150g

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

Wtorek
07.07

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

Zupa
neapolitańska 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) 150g,
Parowane mini marchewki okraszone
masłem (7) 30g,
Surówka z sałaty lodowej z
pomidorem i ogórkiem z sosem
vinegret 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
08.07

Butka 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
ziemniakami z
zieloną natką
pietruszki
(1,7,9) 250ml

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

Tofu (6) w sosie śmietankowym (1,7)
60g/60g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Surówka wielowarzywna z białą
rzodkwią i koperkiem 30g,
Surówka z ogórków małosolnych,
papryki i cebulki czerwonej 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
09.07

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb żytni (1) 50g, wędlina
sojowa (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

Delikatna zupa
ryżowa z
kawałkami
warzyw i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 250ml

Galaretki owocowe
własnego wyrobu
150g

Kotlet jajeczny (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7)
30g,
Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i
szczypiorkiem (1,7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
10.07

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

Zupa krem z dyni
z grzankami i
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml

Koktajl owocowo –
warzywny własnego
wyrobu 150g

Naleśniki z nadzieniem twarogowym
(1,3,7) 2szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie
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 UWZGLĘDNIENIEM RYB



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.07	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	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Ryż paraboliczny 150g w delikatnym sosie curry z kawałkami tofu (1,6,7) 120g Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Surówka coleslaw (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g Wędlina sojowa (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	Barszcz czerwony z ziemniakami i z 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, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Mix sałat z dipem ziołowym 30g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulą 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.07	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) Kiełbaski sojowe 2szt. z keczupem (6) sałata masłowa 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masłem 2szt.	Ragout z soczewicy i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, wędlina sojowa (6) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta warzywna własnego wyrobu 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół wege z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Kotlet z ciecierzycy (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z czerwonej kapusty 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.07	Pieczywo mieszane (1) 60g z masłem (7) Wędlina sojowa (6) 20g, Połówka jajka na twardo (3) z dopem majonezowym (3,10) własnego wyrobu z koperkiem Plasterki ogórka 15g Herbatka z melisy 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.	Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (1,3) 2szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, 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