

Jadłospis przedszkolny, dieta podstawowa			Opracowano przez: dietetyk mgr Anna Antończak		Data: 21-25.05.2018
	ŚNIADANIE	ZUPA	OWOCE	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Jogurt naturalny z musli i świeżymi truskawkami (mleko, gluten, orzechy) 250g Herbata rooibos bez cukru 250ml	Krupnik jaglany na wywarze warzywnym (seler) 250ml	Gruszka	Filet z indyka w panierce z ciecior ki (jaja) 60g, pieczone bataty 130g, rukola z pomidorem malinowym i sezamem z olejem z pestek winogron 60g	Pieczywo żytnie (gluten) 30g, masło (mleko) 4g, serek wiejski (mleko) 20g, rzodkiewka 15g, szczypiorek
WTOREK	Ryż na mleku z tartą gruszką i rodzynkami 250g Herbata rumiankowa bez cukru 250ml	Chłodnik ogórkowy ze śmietanką kokosową i pieczonym ziemniakiem 250ml	Jabłko	Zapiekanka makaronowa z łososiem i szparagami (ryby, gluten) 180g, tzatziki (mleko) 30g	Pieczywo orkiszowe (gluten) 30g, pasta drobiowo-jarzynowa (seler) – wyrób własny 20g, kiełki
ŚRODA	Pudding chia na mleku z bananami i prażonymi płatkami migdałów (orzechy) 250g Herbata koperkowa bez cukru 250ml	Zupa krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami słonecznika na wywarze warzywnym (seler) 250ml	Truskawki	Gulasz wołowo-warzywny 120g, mix kasz: bulgur (gluten), gryczana, jęczmienna (gluten) 130g, surówka z kiszanej kapusty 30g	Pieczywo razowe z czarnuszką (gluten) 30g, pasta z pieczonego łososia z koperkiem (ryby) 20g, pomidor
CZWARTEK	Jaglanka na mleku z malinami 250g Herbata lipowa bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler) 250ml	Kolorowa papryka słupki	Wegetariańskie gołąbki z soczewicą w sosie pomidorowym (jaja) 180g/50ml, fasolka szparagowa 30g	Pieczywo razowe (gluten) 30g, krem czekoladowy z awokado, kakao z prażonymi nasionami słonecznika 20g, plasterki banana 15g
PIĄTEK	Owsianka na mleku ze świeżymi truskawkami i wiórkami kokosowymi (gluten) 250g Herbata miętowa bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem kukurydzianym (seler) 250ml	Arbuz	Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z kokosową śmietanką (gluten, jaja, mleko) 2 szt., sałatka owocowa 60g	Pieczywo żytnie (gluten), hummus naturalny (sezam) 20g, kolorowa papryka 15g

Śniadanie oraz owoce podawane są w formie szwedzkiego stołu. Do zup podawane w miseczkach natka pietruszki i koperek. Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia.

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.