

Jadłospis w Przedszkolu Marchewka		29 stycznia-2 lutego 2024		
	Śniadanie	Obiad	Zupa	Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapki z chleba wiejskiego (pszenno-żytni), masło, ser żółty , szynka z indyka, ogórek kiszony Herbata z pokrzywy i owoców Dieta BM: masło roślinne, ser wegański Dieta BG: chleb bezglutenowy	Pudding ryżowy na mleku , sos twarogowo-jogurtowy , mus truskawkowy (truskawki, cukier trzcinowy) Dieta BM/BL: pudding na napoju roślinnym, jogurt wegański,	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem na twardo, ziemniakami i majerankiem (zakwas pszenno-żytni , boczek wędzony, marchewka, pietruszka, seler , por, cebula, przyprawy, ziemniaki, jajko) Dieta BG: na zakwasie bezgl. Dieta BJ: bez jajka	Koktajl bananowo-gruszkowy na masłance , pieczywo chrupkie żytnie z masłem Dieta BM: koktajl bazie napoju roślinnego (soja) z dodatkiem białka wegańskiego, masło roślinne BG: pieczywo chrupkie kukurydziane
Wtorek	Domowa granola (płatki owsiane, miód, żurawina, morele, daktyle, olej kokosowy), Jogurt naturalny z miodem, jabłko świeże do rączki Dieta BM: na bazie napoju roślinnego, jogurt wegański Dieta BL: mleko i jogurt bezlakt.	Domowe nuggetsy z piersi kurczaka (w panierce z płatków kukurydzianych i przypraw, jajko), ziemniaki puree, warzywa na parze: kalafior, brokuł i marchew, ziarno słonecznika na wierzch Dieta BJ: panierka bez jajek	Rosół drobiowy z marchewką (kurczak, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, cebula, świeży imbir), makaron jajeczny (gluten) , świeży lubczyk Dieta BG/BJ: makaron bezjaj. I bezgl. np. kukurydziany lub z cieciorki	Kanapki z chleba żytniego razowego z pastą twarogową z tartymi rzodkiewkami, marchewka w słupkach Dieta BM: serek kanapkowy wegański z rzodkiewkami Dieta BG: chleb bezgl.
Środa	Bułki grahamki , pasta z kurczaka gotowanego z majonezem (jajko), ser żółty , ogórek świeży w plastrach, rzodkiewki Herbata owocowa Dieta BM: ser wegański, masło roślinne Dieta BL: serek bezlakt. Dieta BG: bułki bezgl.; Dieta BJ: majonez wegański	Gołąbki „inaczej” (mięso mielone wieprzowe z ryżem i kapustą w środku zamiast zawijane, jajka, bułka tarta), sos pomidorowy (cebula, passata pomidorowa, olej rzepakowy), ziemniaki na parze, ogórek kiszony w słupkach Dieta BG/BJ: gołąbki bez jajka i bułki tartej,	Zupa krem z pora i pietruszki (por, pietruszka, ziemniaki, seler , przyprawy), grzanki pszenne do posypania Dieta BG: grzanki bezgl.	Galaretka owocowa, banan w kostkę skropiony cytryną, jogurt naturalny z miodem Dieta BM: jogurt wegański Dieta BL: jogurt bez laktozy
Czwartek	Zapiekanki z chleba pszennego , z serem mozzarella , ogórek kiszony i marchewka w słupkach Herbata z melisy i owoców Dieta BG: chleb bezgl. Dieta BM: ser wegański	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem (makaron pszenny rurki, szpinak, czosnek, olej rzepakowy, śmietanka 18% , piersi z kurczaka), tarty ser mozzarella do posypania Dieta BM: mozzarella wegańska, sos szpinakowy z czosnkiem bez śmietanki Dieta BG: makaron bezgl.	Zupa curry z soczewicą (czerwona soczewica, mleko kokosowe, przyprawa curry, marchewka, pietruszka, seler , por) prażony słonecznik do posypania Dieta nd	Owoce: banan, mandarynka, jabłko, wafle ryżowe z masłem Dieta BL: masło roślinne
Piątek	Płatki owsiane na mleku , mus wiśniowy (wiśnie, cukier trzcinowy), mandarynki świeże Herbata malinowa z imbirem Dieta BG: płatki owsiane bezgl. na mleku Dieta BM/BL: płatki owsiane na napoju roślinnym	Kotleciki rybne z dynią (ryba, jajka, bułka tarta , dynia, szczypior, olej rzepakowy), ziemniaki na parze, surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewkami, kukurydzą i koperkiem (oliwa z oliwek) Dieta BJ/BG: kotleciki rybne bez dodatku jajka i bułki tartej	Zupa kalafiorowa z koperkiem na wywarze drobiowym (mięso z kurczaka i indyka, kalafior, ziemniaki, marchew, seler , por, pietruszka, koperek) Dieta nd	Kanapki z chleba pszenno-żytniego , serek kanapkowy, jabłko Dieta BG: chleb bezgl. Dieta BM: serek wegański



Opiekę nad menu prowadzi
Dietetyk Aleksandra Sychalska
z Poradni Dietetycznej JJJL
www.jedzeniejakleczenie.pl

LEGENDA:
BG - dieta bezglutenowa
BL - dieta bezlaktozowa
BJ - dieta bezjajeczna
BM - dieta bezmleczna