

Jadłospis w Przedszkolu Marchewka		15-19 kwietnia 2024		
	Śniadanie	Obiad	Zupa	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajko na twardo , chleb żytni z masłem , ser żółty, ogórek kiszony, pomidor Herbata owocowa Dieta BM: masło roślinne Dieta BG: chleb bezgl. Dieta BJ: ser żółty lub/i szynka	Placuszki cukiniowo - ziemniaczane z pieca (cukinia, ziemniaki, jajko , bułka tarta), sos a'la tzatziki (jogurt , twaróg , koperek, czosnek) prażony słonecznik do posypania Dieta BM: sos tzatziki z jogurtu wegańskiego z dod. białka wegańskiego Dieta BJ: placuszki bez jajek	Zupa krem z soczewicy czerwonej (soczewica, cebula, czosnek, marchew, ziemniaki, seler , olej rzepakowy, przyprawy), prażone pestki słonecznika Dieta BG: grzanki bezgl.	Koktajl bananowy z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi , chrupki kukurydziane Dieta BM/BL/BG: na bazie napoju roślinnego z płatkami bezgl., białko wegańskie
Wtorek	Kaszka kukurydziana na mleku , mus truskawkowy, sos jogurtowy z miodem, jabłko do chrupania Herbata owocowa Dieta BM: na napoju roślinnym z dodatkiem białka wegańskiego, jogurt wegański	Pieczeń z karkówki w sosie własnym (karkówka wieprzowa, czosnek, cebula, olej rzepakowy), kasza jęczmienna , surówka z gotowanych buraków (buraki, cebula, oliwa z oliwek) Dieta BG: kasza jagłana	Zupa krem z ziemniaków i pora (ziemniaki, por, seler , korzeń pietruszki, olej rzepakowy, cebula) grzanki do posypania Dieta BG: grzanki bezgl.	Kanapki z chleba pszennego , pasta twarogowa z miodem, świeży sok jabłkowy (jednodniowy) Dieta BM: serek kanapkowy wegański z miodem Dieta BG: chleb bezgl.
Środa	Bułki pszenne , masło do smarowania, serek kanapkowy, duszona pierś z indyka w plastrach, sałata lodowa, ogórki świeże w słupki, Kawa inka z mlekiem Dieta BM/BL: serek wegański, masło roślinne, kawa z napojem roślinnym Dieta BG: bułki bezgl; inka bezgl.	Pieczone filety z udek kurczaka, ziemniaki na parze, kalafior na parze z bułką tartą (pszenna) podsmażaną na maśle klarowanym Dieta BG/BM: bułka tarta bezglutenowa na oleju rzepakowym	Zupa owocowa z makaronem (malina, truskawka, jeżyna, czarna porzeczka, mąka ziemniaczana, cukier trzcinowy, makaron pszenny typu muszelki), śmietanka 18% Dieta BG: makaron bezgl. BM: bez śmietanki	Owoce: Jogurt naturalny z miodem oraz z bananem i kiwi w kostkę, wafle ryżowe z masłem Dieta BM: masło roślinne, jogurt wegański; BL: jogurt bezlakt.
Czwartek	Chleb żytni razowy ze słonecznikiem, pasta jajeczna (jajko , majonez (jajko), szczypior), papryka, kalarepa Herbata owocowa Dieta BG: chleb bezgl. Dieta BM/BL: masło roślinne Dieta BJ: pasta z majonezem wegańskim	Ryż brązowy, mus wiśniowy, sos twarogowo-jogurtowy Dieta BM: jogurt wegański, prażone pestki słonecznika, białko wegańskie	Żurek na żeberkach i wędzonce, jajko na twardo (zakwas żytni , ziemniaki, czosnek, cebula, seler , marchew) Dieta BJ: bez jajka Dieta BG: na zakwasie bezgl.	Domowy kisiel gruszkowy, banan w kostkę, jogurt z miodem Dieta BM: jogurt wegański, Dieta BL: jogurt bezlakt.
Piątek	Domowa granola z płatków owsianych i suszonych owoców (morele, daktyl, żurawina +olej kokosowy i miód), jogurt naturalny, gruszka do chrupania Herbata z pokrzywy Dieta BM: jogurt wegański, białko wegańskie; Dieta BL: jogurt bezlakt.; Dieta BG: płatki owsiane bezgl.	Filety z Miruny (ryba) w ziołach pieczone w piecu, ziemniaki na parze, bukiet warzyw na parze: brokuł, marchew, kalafior posypane prażonym słonecznikiem Dieta: nd	Krupnik na wywarze drobiowym z kaszą jęczmienna i świeżym lubczykiem (ziemniaki, marchew, seler , cebula, mięso z kurczaka i indyka) Dieta BG: kasza jagłana	Domowy placek z brzoskwiniami (brzoskwinia, mąka pszenna , jajka , proszek do pieczenia , olej rzepakowy, cukier trzcinowy) Dieta BG/BJ: ciasto na mące bezgl. i bananie lub siemię lniane (bez jajek) i proszkiem bezgl.,



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

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