

Jadłospis w Przedszkolu Marchewka - WO		8-12 lipca 2024		
	Śniadanie	Obiad	Zupa	Podwieczorek
Poniedziałek	<p><b>Jajecznica</b> na <b>maśle</b>, chleb <b>żytni</b>, sałata, pomidor, ogórek Herbata z melisy i owoców Dieta BM: jajecznica na oleju, masło roślinne Dieta BG: chleb bezglutenowy Dieta BJ: Kanapki z szynką z indyka i/lub <b>serem</b> żółtym</p>	<p>Zapiekanka <b>makaronowa</b> z warzywami (papryka, brokuł, fasolka, cukinia, cebula) z sosem <b>śmietankowo-jajeczno-serowym</b> na wierzchu Dieta BJ: <b>sos śmietankowy</b> bez jajek Dieta BM: tarty ser wegański, <b>sos jajeczny</b> Dieta BG: makaron bezglutenowy (np. z soczewicy)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (wywar mięsny, cebula, ogórki kiszzone, pietruszka, marchewka, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy) Dieta: nd</p>	<p>Koktajl bananowy na <b>maślanec</b>, chrupki kukurydziane Dieta BM: na bazie napoju roślinnego z dod. białka wegańskiego</p>
Wtorek	<p>Kaszka jagłana na <b>mleku</b>, sos <b>jogurtowy</b> z miodem do polania, świeże brzoskwinie Herbata z pokrzywy i owoców Dieta BM: na bazie napoju roślinnego, jogurt wegański z dod. białka wegańskiego</p>	<p>Gulasz z karkówki w sosie własnym (karkówka wieprzowa, cebula), kasza <b>jęczmienna</b> pęczak, surówka z młodej kapusty (kapusta, koperek, olej rzepakowy) Dieta BG: kasza jagłana</p>	<p>Zupa owocowa z ryżem i <b>śmietanką</b> (owoce leśne) Dieta BM: bez śmietanki, z dodatkiem napoju roślinnego i białka wegańskiego</p>	<p>Kanapki z chleba <b>pszenno-żytniego</b>, <b>ser</b> żółty, świeży ogórek w słupkach Dieta BM: ser wegański i/lub szynka z indyka Dieta BG: chleb bezglutenowy</p>
Środa	<p>Bułki <b>pszenne</b>, <b>serek</b> kanapkowy, pieczona pierś z indyka, rzodkiewki, kalarepa, pomidor w plastrach Herbata miętowa Dieta BM: serek wegański, masło roślinne Dieta BG: bułki bezgl.</p>	<p>Domowe nuggetsy z piersi kurczaka (w panierce z płatków kukurydzianych, <b>jajko</b>, przyprawy) ziemniaki puree, mizeria z ogórka z <b>jogurtem</b> Dieta BM: mizeria z ogórków bez jogurtu Dieta BJ: panierka bez jajek</p>	<p>Rosół drobiowy z marchewką i pietruszką, <b>makaron jajeczny</b>, świeży lubczyk (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, przyprawy) Dieta BM/BJ: makaron bezgl.</p>	<p>Ciasto z nektarynkami (mąka <b>orkiszowa</b>, <b>proszek do pieczenia</b>, <b>jaja</b>, cukier trzcinowy, <b>mleko</b>, olej), Dieta BG/BM: ciasto na mące z cieciorki lub innej bezglutenowej, napój <b>sojowy</b> z wapniem Dieta BJ: banan/ siemię lniane zamiast jajka</p>
Czwartek	<p>Kanapki z chleba <b>żytniego</b>, pasta z gotowanego kurczaka z majonezem (<b>jajko</b>), <b>ser</b> żółty, ogórek świeży i marchew Herbata z kopru włoskiego Dieta BG: chleb bezglutenowy, BJ: majonez wegański, BM: ser wegański</p>	<p>Pudding ryżowy na <b>mleku</b>, mus truskawkowy, sos <b>twarogowo-jogurtowy</b> z miodem do polania Dieta BM: pudding na bazie napoju roślinnego, jogurt wegański z dodatkiem białka wegańskiego</p>	<p>Zupa krem z pora i ziemniaków z fasolą (por, ziemniaki, <b>seler</b>, pietruszka, fasola biała „jaś”, cebula, olej roślinny), <b>grzanki</b> w kostkę do posypania Dieta BG: grzanki z chleba bezglut.</p>	<p>Pieczyno chrupkie ryżowe, melon, arbuz Dieta: nd</p>
Piątek	<p>Zapiekanki na chlebie <b>pszennym</b> z <b>serem</b> żółtym, ogórek kiszony i jabłko Herbata rumiankowa Dieta BG: chleb bezgl. Dieta BM: ser wegański + szynka z indyka</p>	<p>Filety z dorsza (<b>ryba</b>) w ziołach i oliwie pieczone w piecu, fasolka szparagowa zielona posypana prażonym słonecznikiem, ziemniaki na parze Dieta BJ/BG: panierka bezglut. i bez jajek</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami, koperkiem i <b>śmietaną</b> (wywar drobiowy, marchewka, pietruszka, <b>seler</b>, por, przyprawy) Dieta BM: bez śmietanki</p>	<p>Domowe lody wiśniowe (sorbet z wiśni i bananów bez cukru) w wafelku <b>pszennym</b> Dieta BG: wafelek bezglutenowy (<b>soja</b>) lub lody podane w miseczce</p>



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

Poszczególne dania mogą ulec zmianie (bez publikacji informacji na ten temat) w związku z np. brakami w dostawach, zmianą pogody itp. Dajemy naszym kucharkom/rzom swobodę w dostosowaniu się do danej sytuacji

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