

Jadłospis w Przedszkolu Marchewka		20-24 listopada 2023		
	Śniadanie	Obiad	Zupa	Podwieczorek
Poniedziałek	Chleb wiejski ( <b>pszenno-żytni</b> ), <b>masło</b> , <b>jajko</b> na twardo, <b>ser</b> żółty, ogórek kiszony w słupkach Herbata z pokrzywy i owoców Dieta BJ: bez jajka, szynka z indyka Dieta BM: masło roślinne, ser wegański+szynka z indyka; Dieta BG: chleb bezglutenowy	Penne neapolitana (makaron <b>pszenny</b> , passata pomidorowa, cebula, marchew, <b>seler</b> naciowy, olej rzepakowy, oregano i bazylija), <b>ser</b> mozzarella do posypania Dieta BG: makaron bezglutenowy Dieta BM: tarty ser wegański	Krem z białych warzyw z cieciorką (marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , ziemniak, kalafior, olej rzepakowy), grzanki ( <b>pszenno-żytnie</b> ) z ziołami prowansalskimi do posypania Dieta BG: grzanki bezgl.	Banan, wafle kukurydziane z <b>masłem</b> Dieta BM: masło roślinne
Wtorek	Kaszka kukurydziana na <b>mleku</b> , mus wiśniowy (wiśnie, cukier trzcinowy dla złamania smaku), <b>jogurt</b> naturalny do polania, jabłko do chrupania Herbata rumiankowa Dieta BM: na bazie napoju roślinnego z dodatkiem białka wegańskiego, jogurt wegański	Nuggetsy z piersi kurczaka (panierka z <b>jajka</b> i z płatków kukurydzianych z przyprawami), ziemniaki puree ( <b>masło</b> , <b>śmietana 18%</b> ), kalafior na parze z bułką tartą ( <b>pszenica</b> ) prażoną na <b>maśle</b> Dieta BJ: panierka bez jajka Dieta BM puree bez masła i śmietany	Krupnik na wywarze z indyka (kasza <b>jęczmienna</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, czosnek, por, mięso z indyka, zielona pietruszka) Dieta BG: kasza jaglana	Kanapki z chleba pszennego z pastą <b>twarogową</b> z tartymi rzodkiewkami, marchew i kalarepa do chrupania Dieta BM: serek kanapkowy wegański z rzodkiewkami i białkiem wegańskim Dieta BG: chleb bezgl.
Środa	Bułki <b>pszenne</b> (kajzerki), domowa szynka z karkówki wieprzowej, <b>serek</b> kanapkowy, sałata, ogórek świeży w plastrach, marchew w słupkach Kakao na <b>mleku</b> Dieta BM: ser wegański, masło roślinne, kakao na napoju roślinnym z białkiem wegańskim Dieta BG: bułki bezgl.	Kotleciki mielone duszone w piecu (mięso mielone z łopatki wieprzowej, cebula, olej rzepakowy, <b>jajko</b> , bułka tarta ( <b>pszenica</b> )), kasza <b>jęczmienna</b> , sos koperkowy (koperek, cebula, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, <b>śmietanka 18%</b> ) surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką Dieta BG/BJ: kotleciki bez jajka i bułki tartej, Dieta BG: kasza jaglana Dieta BM: sos bez śmietanki	„Parzybroda” na wędzonce (ziemniaki, kapusta biała, marchew, boczek wędzony, majeranek, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula, liść laurowy, ziele ang.) Dieta: nd	Domowy kisiel owocowy (truskawki, mąka ziemniaczana, cukier trzcinowy) sos <b>jogurtowy</b> z miodem Dieta BM: jogurt wegański z miodem
Czwartek	Zapiekanki z chleba <b>pszennego</b> , z <b>serem</b> mozzarella, ogórek kiszony i marchew w słupkach Herbata z melisy i owoców Dieta BG: chleb bezgl. Dieta BM: ser wegański do zapiekania	Ratatouille pieczone w sosie własnym (cukinia zielona, cukinia żółta, bakłażan, cebula, papryka czerwona, cieciorka, zioła prowansalskie, czosnek), ryż brązowy na parze Dieta nd	Zupa jarzynowa z fasolka szparagową zieloną <i>Alergeny: seler</i> Dieta nd	Ciasto „Zebra” ( <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , cukier trzcinowy, kakao, olej rzepakowy, proszek do pieczenia ( <b>pszenica</b> )), kawa inka z <b>mlekiem</b> Dieta BG/BM: „Zebra” kokosowa na mące z bezgl. z mlekiem kokosowym; kawa inka bezgl. z napojem roślinnym ( <b>soja</b> )
Piątek	Jesienna owsianka (płatki <b>owsiane</b> , <b>mleko</b> , imbir tarty, cynamon, <b>masło</b> , suszona żurawina, obrane gruszki i jabłka w kostkę, miód do złamania smaku) Herbata malinowa Dieta BG/BM: płatki owsiane bezgl. na napoju roślinnym ryżowym oraz mleku kokosowym z dodatkiem białka wegańskiego	Kotleciki rybne z dynią (mintaj i morszczuk ( <b>ryba</b> ), <b>Jajko</b> , bułka tarta ( <b>pszenica</b> ), dynia, szczypior, olej rzepakowy), ziemniaki na parze, surówka z kapusty kiszzonej z natka pietruszki, tartą marchewką i jabłkiem Dieta BJ/BG: burgery rybne bez dodatku jajka i bułki tartej	Zupa krem z kukurydzy (kukurydza, por, ziemniak, olej rzepakowy) z <b>serkiem</b> mascarpone, prażone pestki dyni Dieta BM: bez serka, z dodatkiem białka wegańskiego	Talerz owoców (mandarynki klementynki, banan, jabłka), chrupki kukurydziane Dieta nd



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

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