

Jadłospis w Przedszkolu Marchewka		19-23 sierpnia 2024		
	Śniadanie	Obiad	Zupa	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajko na twardo, chleb żytni , ser żółty, talerz warzyw sezonowych Herbata owocowa Dieta BJ: bez jajka Dieta BM: masło roślinne, ser wegański lub szynka z indyka Dieta BG: chleb bezglutenowy	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami (ziemniaki, brokuły, kalafior, cebulka podsmażona na oliwie z oliwek), sos śmietanowo- jajeczny z tartym serem na wierzchu Dieta BM/BJ: bez sosu, dodatkowo cieciora + prażone pestki słonecznika, tarty ser wegański;	Zupa jarzynowa z ciecierzycą (ziemniaki, fasolka szparagowa, ciecierzycza, marchew, seler , por pietruszka, koperek) Dieta: nd	Domowa Granola (płatki owsiane prażone z miodem, olejem kokosowym, suszoną żurawiną, pestkami słonecznika, suszonymi morelami), jogurt naturalny, banan do rączki Dieta BM: jogurt wegański, BG: płatki owsiane bezglutenowe
Wtorek	Owsianka z suszonymi owocami (żurawina, daktyl, morele) na mleku , jogurt naturalny z miodem i cytryną, świeże śliwki Herbata z melisy Dieta BG: płatki owsiane bezglutenowe na mleku krowim, Dieta BM: płatki owsiane na napoju roślinnym z wapniem (soja), jogurt wegański z białkiem wegańskim	Kurczak w sosie szpinakowym (piersi z kurczaka, szpinak, olej rzepakowy, cebula, czosnek, śmietanka 18%), ser mozzarella do posypania, ziemniaki na parze Dieta BM: ser tarty wegański, sos szpinakowy bez śmietanki	Krupnik (indyk, kasza jęczmienna , ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, por, czosnek, natka pietruszki) Dieta BG: kasza jaglana	Kanapki z chleba pszenno-żytniego , szynka z indyka, ogórek świeży Kawa Inka z mlekiem Dieta BG: chleb bezgl., kawa inka bezgl. Dieta BM: kawa inka z napojem roślinnym z wapniem, masło roślinne
Środa	Kanapki z chleba żytniego z masłem , twarożek (twaróg, śmietana) ze szczypiorem, domowej roboty schab pieczony, świeży ogórek i paski papryki kolorowej Dieta BM: ser wegański, masło roślinne Dieta BG: chleb bezgl.	Spaghetti Bolognese (makaron pszenny , mięso mielone wieprzowe z łopatki, seler naciowy, marchew, passata pomidorowa, cebula, oregano, oliwa z oliwek) ser tarty mozzarella do posypania Dieta BG: makaron bezglutenowy; BM: ser wegański	Zupa ogórkowa (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler , pietruszka, cebula, kości wędzone wieprzowe, koperek) ze śmietanką Dieta BM: bez śmietanki	Owoce: arbuz, banan, nektarynki, wafle ryżowe z masłem Dieta BM: masło roślinne
Czwartek	Kanapki z chleba żytniego , pasta z makreli wędzonej (ryba) z jabłkiem, ser żółty, rzodkiewka i kalarepa do chrupania Herbata owocowa Dieta BG: chleb bezglutenowy Dieta BM: masło roślinne, ser wegański i/lub szynka ze schabu	Gołąbki wege „odwrócone” (bo bez zawijania tylko z kapustą w środku; ryż, kapusta biała, młoda, marchew, pietruszka, cebula, jajko) w sosie pomidorowym (passata pomidorowa, cebula, oliwa z oliwek, czosnek), ogórek kiszony, ziemniaki puree Dieta BJ: gołąbki bez jajka	Zupa krem z soczewicy o smaku curry (soczewica czerwona, por, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, przyprawa curry) z serkiem mascarpone, prażone ziarno słonecznika do posypania Dieta BM: bez serka, z białkiem wegańskim Dieta BG: grzanki bezglutenowe	Placek ze śliwkami (mąka pszenna , śliwki, proszek do pieczenia (gluten), jajko , masło , cukier trzcinowy) Dieta BG/BM: ciasto na mące z cieciora lub innej bezglutenowej, proszek do pieczenia bezgl., banan zamiast jajka, olej rzepakowy
Piątek	Kasza jaglana a'la manna (zblendowana) na mleku , mus truskawkowy (truskawki, szczypta cukru trzcinowego), jabłko do chrupania Herbata z melisy Dieta BM: na napoju roślinny z wapniem (soja)	Filety z miruny (ryba) pieczone w piecu ze świeżymi ziołami i oliwą z oliwek, ziemniaki na parze, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkami Dieta : nd	Zupa krem z kukurydzy (kukurydza, czosnek, ziemniak, oliwa z oliwek, cebula), grzanki pszenne do posypania Dieta BG: grzanki bezgl. lub prażone pestki dyni	Domowe lody bananowo-brzoskwiniove w wafelku pszennym (soja) Dieta BG: podane w miseczce lub wafelku bezgl (soja)