Kuchnia Wiler

**Przedszkole**

# Jadłospis 9.11 – 13.11
## dieta bezmleczna, bezjajeczna

**PONIEDZIAŁEK – DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA**

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham/chleb pszenno – żytni [gluten](60g), margaryna (6g), herbata owocowa (200ml)

  **Talerz rozmaitości:** wędlina z indyka/kabanosiki/ser żółty roślinny/kosteczki roślinnej mozzarelli (30g), pomidorki koktajlowe/zielony ogórek /oliwki/świeża papryka/rukola/roszponka (30g);

- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem bezjajecznym [seler, gluten](200ml), dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (220g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułka kajzerka z margaryną i serem żółtym roślinnym [gluten] (45g), świeża papryka (20g); kakao na napoju roślinnym kokosowym (200ml)

**WTOREK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny/chleb słonecznikowy [gluten](60g), margaryna (6g), wędlina drobiowa (10g), dżem brzoskwiniowy (20g), papryka/ogórek (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, niezabielany [seler, gluten] (200ml), bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](70g), ziemniaki (130g), fasolka szparagowa na parze (50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** galaretka owocowa z mandarynką (180g), chrupki kukurydziane (15g)**;** woda (200ml)

**ŚRODA – DZIEŃ WOLNY**

**CZWARTEK**

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane pełnoziarniste na napoju roślinnym kokosowym (200ml), chleb pszenno- żytni [gluten](30g), margaryna (6g), pasta z pieczonego kurczaka i warzyw (30g), pomidor lima (20g); herbata owocowa(200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** pomarańcza (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, niezabielany [seler, gluten] (200 ml), makaron pełnoziarnisty bezjajeczny [gluten] (130g) z polewą jogurtową na jogurcie roślinnym kokosowym (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kajzerka z margaryną (50g), gruszka (35g)**;** herbata owocowa (200ml)

**PIĄTEK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni/graham [gluten](60g), margaryna(6g), ser żółty wege (20g), szyneczka wieprzowa (20g), rzodkiewka/sałata (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko(100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, niezabielana [seler ] (200ml), kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza, bezjajeczny [ryby,gluten] (70g), kasza gryczana (130g), sos koperkowy [ gluten] (30g), surówka z marchewki i jabłka (50g) , kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** domowe ciasto ucierane z borówkami, bezmleczne, bezjajeczne [gluten] (50g); herbata owocowa (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym z wykluczeniem smażenia



Kuchnia Wiler

**Przedszkole**

# Jadłospis 9.11 – 13.11
## dieta bezmleczna

**PONIEDZIAŁEK – DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA**

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham/chleb pszenno – żytni [gluten](60g), margaryna (6g), herbata owocowa (200ml)

  **Talerz rozmaitości:** wędlina z indyka/kabanosiki/ser żółty roślinny/kosteczki roślinnej mozzarelli (30g), pomidorki koktajlowe/zielony ogórek /oliwki/świeża papryka/rukola/roszponka (30g);

- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem [seler, gluten, jaja](200ml),
  dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (220g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułka kajzerka z margaryną i serem żółtym roślinnym [gluten] (45g), świeża papryka (20g); kakao na napoju roślinnym kokosowym (200ml)

**WTOREK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny/chleb słonecznikowy [gluten](60g), margaryna (6g), pasta jajeczna bezmleczna [jaja] (30g), dżem brzoskwiniowy (20g), papryka/ogórek (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, niezabielany [seler, gluten] (200ml),
  bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](70g), ziemniaki (130g), fasolka szparagowa na parze (50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** galaretka owocowa z mandarynką (180g), chrupki kukurydziane (15g)**;** woda (200ml)

**ŚRODA – DZIEŃ WOLNY**

**CZWARTEK**

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane pełnoziarniste na napoju roślinnym kokosowym (200ml), chleb pszenno- żytni [gluten](30g), margaryna (6g), pasta z pieczonego kurczaka i warzyw (30g), pomidor lima (20g); herbata owocowa(200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** pomarańcza (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, niezabielany [seler, gluten] (200 ml),
  makaron pełnoziarnisty [gluten] (130g) z polewą jogurtową na jogurcie roślinnym kokosowym (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kajzerka z margaryną (50g), gruszka (35g)**;** herbata owocowa (200ml)

**PIĄTEK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni/graham [gluten](60g), margaryna(6g), ser żółty wege (20g), szyneczka wieprzowa (20g), rzodkiewka/sałata (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko(100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, niezabielana [seler ] (200ml),
  kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza [ryby, jaja,gluten] (70g), kasza gryczana (130g), sos koperkowy [ gluten] (30g), surówka z marchewki i jabłka (50g) , kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** domowe ciasto ucierane z borówkami, bezmleczne [gluten, jaja] (50g); herbata owocowa (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym z wykluczeniem smażenia



Kuchnia Wiler

**Przedszkole**

# Jadłospis 9.11 – 13.11

**dieta wegetariańska**

**PONIEDZIAŁEK – DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA**

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham/chleb pszenno – żytni [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), herbata owocowa (200 ml)

  **Talerz rozmaitości:** wędlina wege/ser żółty Edam [mleko]/ mini mozzarelki [mleko](30g), pomidorki koktajlowe/zielony ogórek /oliwki/świeża papryka/rukola/roszponka (30g);

- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem [seler, gluten, jaja](200ml), dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (220g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułka kajzerka z masłem i serem żółtym Gouda [mleko, gluten] (45g), świeża papryka (20g); kakao [mleko] (200ml)

**WTOREK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny/chleb słonecznikowy [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), pasta jajeczna [jaja, mleko] (30g), serek Almette (20g), papryka/ogórek (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, zabielany [seler, mleko, gluten] (200ml), kotlecik warzywny [gluten,jaja](70g), ziemniaki (130g), fasolka szparagowa na parze (50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kisiel wiśniowy (180g), chrupki kukurydziane (15g)**;** woda (200ml)

**ŚRODA – DZIEŃ WOLNY**

**CZWARTEK**

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane pełnoziarniste na mleku [mleko] (200ml), chleb pszenno- żytni [gluten] (30g), masło 82% [mleko](6g), pasta z pieczonych warzyw (30g), pomidor lima (20g); herbata owocowa(200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** pomarańcza (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabielany [seler, gluten,mleko](200 ml), makaron pełnoziarnisty [gluten] (130g) z białym serem [mleko] (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** rogalik maślany [jaja, gluten, mleko] (50g), gruszka (35g)**;** herbata owocowa (200ml)

**PIĄTEK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni/graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), twarożek z ogórkiem [mleko] (30g), szynka wege (20g), rzodkiewka/sałata (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko ] (200ml), kotlecik ziemniaczano – warzywny [jaja,gluten] (70g), kasza gryczana (130g), sos koperkowy [mleko, gluten] (30g), surówka z marchewki i jabłka (50g) , kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** domowe ciasto jogurtowe ucierane z borówkami [gluten, jaja, mleko] (50g); herbata owocowa (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym z wykluczeniem smażenia
* zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną



Kuchnia Wiler

**Przedszkole**

# Jadłospis 9.11 – 13.11

**dieta bez RYB, POMIDORA nieprzetworzonego, BORÓWEK i KIWI**

**PONIEDZIAŁEK – DZIEŃ ZDROWEGO ŚNIADANIA**

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham/chleb pszenno – żytni [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), herbata owocowa (200 ml)

  **Talerz rozmaitości:** wędlina z indyka/kabanosiki/ser żółty Edam [mleko]/ mini mozzarelki [mleko](30g), zielony ogórek /oliwki/świeża papryka/rukola/roszponka (30g);

- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem [seler, gluten, jaja](200ml), dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (220g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułka kajzerka z masłem i serem żółtym Gouda [mleko, gluten] (45g), świeża papryka (20g); kakao [mleko] (200ml)

**WTOREK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny/chleb słonecznikowy [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), pasta jajeczna [jaja, mleko] (30g), serek Almette (20g), papryka/ogórek (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, zabielany [seler, mleko, gluten] (200ml), bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](70g), ziemniaki (130g), fasolka szparagowa na parze (50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** galaretka owocowa z mandarynką (180g), chrupki kukurydziane (15g)**;** woda (200ml)

**ŚRODA – DZIEŃ WOLNY**

**CZWARTEK**

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane pełnoziarniste na mleku [mleko] (200ml), chleb pszenno- żytni [gluten] (30g), masło 82% [mleko](6g), pasta z pieczonego kurczaka i warzyw (30g), ogórek zielony (20g); herbata owocowa(200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** pomarańcza (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabielany [seler, gluten,mleko](200 ml), makaron pełnoziarnisty [gluten] (130g) z białym serem [mleko] (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** rogalik maślany [jaja, gluten, mleko] (50g), gruszka (35g)**;** herbata owocowa (200ml)

**PIĄTEK**

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni/graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), twarożek z ogórkiem [mleko] (30g), szyneczka wieprzowa (20g), rzodkiewka/sałata (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko ] (200ml), kotlecik ziemniaczano - warzywny [jaja,gluten] (70g), kasza gryczana (130g), sos koperkowy [mleko, gluten] (30g), surówka z marchewki i jabłka (50g) , kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** domowe ciasto jogurtowe ucierane z malinami [gluten, jaja, mleko] (50g); herbata owocowa (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym z wykluczeniem smażenia
* zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną

