

# JADŁOSPIS ŻŁOBEK 18-22.03.2024r.

POSIŁEK	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	AMERYKAŃSKI CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku owsianym z kakao i bananem (G, L)  Kanapki – chleb pełnoziarnisty, żytni, masło, ser Zamojski, miód, pomidorki cherry (G, L) WEGAN: ser wegański,	Ryżanka na mleku krowim z żurawiną (L)  Kanapki – chleb pełnoziarnisty, żytni, masło, pieczony indyk, pasta z zielonego groszku, papryka żółta, pomidor (G, J, L) WEGAN: wędlina sojowa,	Jogurt naturalny z musli i musem śliwkowo-wiśniowym (G, L)  Kanapki – chleb żytni pełnoziarnisty, masło, ser żółty, jajecznica, rzodkiewka, ogórek (G, J, L) WEGAN: tofucznicza	Płatki kukurydziane na mleku krowim (L)  Pancake z musem owocowym (mąka pszenna, mleko, jaja, proszek do pieczenia, truskawki, maliny, jagody, porzeczki) (G, J, L)	Manna na mleku krowim z musem truskawkowym (L, G)  Kanapki – chleb pełnoziarnisty, kajzerka, masło, wędlina z indyka, pasta z tuńczykiem i twarogiem, ogórek, marchewka w słoiku (G, L) WEGAN: wędlina wegańska
<b>ZUPA</b>	<b>Zupa jarzynowa</b> (marchew, pietruszka, seler, kalafior, fasolka, brukselka, ziemniaki, koperek)	<b>Delikatny kapuśniaczek</b> (kapusta słodka, kapusta kiszona, ziemniaki, marchewka, pietruszka, pomidor, seler)	<b>Rosół z makaronem</b> (kurczak, marchew, seler, pietruszka, cebula, por, kapusta, makaron) (G - makaron) WEGE: bulion warzywny DIETA: makaron b/glutenowy	<b>Kukurydziany chawder</b> (ziemniaki, kukurydza, kalafior, por, kukurydza) (G)	<b>Pomidorowa z makaronem</b> (pomidory, włoszczyzna, cebula, śmietanka roślinna, makaron- mąka pszenna) (G)
<b>II DANIE</b>	<b>Gnocchi w sosie z pomidorowo-kokosowym, parmezan</b> (mąka pszenna pełnoziarnista, pomidor, mleczko kokosowe, cebula, parmezan, olej) (G, L)	<b>Indyk w sosie słodko-kwaśnym, ryż, brokuły gotowane na parze</b> (indyk, pomidor, cebula, papryka, ananas, ryż, brokuł)	<b>Pierogi z mięsem, sałatka z kiszzonego ogórka</b> (mąka pszenna, mąka orkiszowa, mięso wieprzowe, cebula, ogórek kiszony) (G) DIETY: pierogi b/glutenu	<b>Pieczony kurczaczek, ziemniaczki z koperkiem, colesław</b> (kurczak, papryka słodka, ziemniaki, koperek, kapusta, marchewka, jabłko, olej)	<b>Kotleciki jajeczne, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką</b> (jaja, cebula, bułka tarta, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, olej) (G, J) DIETY BJ – kotleciki warzywne
<b>WERSJA WEGETARIAŃSKA</b>		<b>Tofu w sosie słodko-kwaśnym, ryż, fasolka szparagowa</b> (tofu, pomidor, cebula, papryka, ananas, ryż, brokuł)	<b>Pierogi z soczewicą, sałatka z kapusty kiszzonej z marchewką</b> (mąka pszenna, mąka orkiszowa, soczewica, cebula, ogórek kiszony) (G)	<b>Fasola w pomidorach, ziemniaczki z koperkiem, colesław</b> (kalafior, mąka kukurydziana, ziemniaki, kapusta, marchew, jogurt,, olej) (L)	
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny z musem owocowym, wafle ryżowe (jogurt, truskawki, wiśnie, banany, ryż) (L) DIETA BML – jogurt roślinny	<b>Grahamka z pastą jajeczną i ogórkiem</b> (mąka Graham, jajka, olej, ogórek) (J, G) WEGAN: pasta z suszonych pomidorów	<b>Budyń waniliowy, bułeczka maślana</b> (mleko, skrobia ziemniaczana, wanilia, mąka pszenna, jaja, mleko, drożdże, syrop z agawy) (L, J, G) DIETY: BML budyń na mleku roślinnym	<b>Banana milk shake, chałka</b> (mleko, banan, mąka pszenna, jaja, drożdże) (L, G, J)	<b>Placek drożdżowy z kruszonką,</b> (mąka pszenna, drożdże, mleko, jajko, syrop z agawy) (G, L, J)

--	--	--	--	--	--

#### KOMENTARZ DOTYCZĄCY ALERGENÓW I DIET

Alergeny pojawiające się w daniach są oznaczone w jadłospisie następująco: (G) – gluten, (L) – laktoza, (J) - jaja

##### ZAMIENNIKI ALERGENÓW POJAWIAJĄCE SIĘ W ŚNIADANIACH

Dieta b/mleka – mleko owsiane zamiast krowiego, zamiast masła margaryna roślinna lub masło bez laktozy

Dieta b/g – chleb bezglutenowy

Dieta wegańska – zastąpienie jaj, twarogu, wędliny pastami warzywnymi na bazie oliwy (szczegóły w opisach każdego dnia)

##### ZAMIENNIKI ALERGENÓW POJAWIAJĄCE SIĘ W ZUPACH

Dieta bez selera, ziemniaka, pomidora – wykluczenie tego składnika lub zastąpienie innym warzywem

Dieta b/g - kasza jaglana w krupniku zamiast pęczaku, makarony bezglutenowe zamiast pszenicznych, grzanki z pieczywa bezglutenowego)

We wszystkich zupach zabelanych stosujemy śmietankę 100% roślinną, wegańską

Zamiast grzanek glutenowych podajemy grzanki z pieczywa bezglutenowego lub prażone ziarenka dyni lub słonecznika.

##### ZAMIENNIKI ALERGENÓW POJAWIAJĄCE SIĘ W DRUGICH DANIACH

Diety b/g – makarony bezglutenowe, bułka tarta z pieczywa bezglutenowego

Diety wegańskie lub b/mleka – zastąpienie parmezanu prażonymi nasionkami słonecznika

Dieta wegańska lub bez jajka – zastąpienie siemieniem lnianym