

## Jadłospis Społecznego Przedszkola Lipowa Alejka

w nawiasach podane są zamienniki dla dzieci na dietach: bezglutenowej, bezmlecznej i wegetariańskiej

30.01.12-24.02.12	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza orkiszowa gotowana na wodzie (kasza jagłana) Popping z amarantusa Mus wiśniowy z cukrem trzcinowym Kawa orkiszowa z mlekiem ryżowym (herbata malinowa)	jablka, marchewka, rodzynki niesiarkowane, orzechy włoskie	Zupa pomidorowa z makaronem orkiszowym (z makaronem kukurydziano-ryżowym) Risotto z zielonym groszkiem Kompot z jabłek i czerwonej porzeczki	Chleb żytni, masło, jajko gotowane na twardo, pasta jabłkowo-cebulowa, ogórek kiszony, kielki rzodkiewki
Wtorek	Płatki jęczmienne gotowane na wodzie (kaszka kukurydziana) Nasiona słonecznika Mus śliwkowy z cukrem trzcinowym Kawa orkiszowa z mlekiem ryżowym (herbata z dzikiej róży)	jablka, marchewka, żurawina suszona, orzechy laskowe	Krupnik Kotleciki z indyka (steiki sojowe) Ziemniaki Surówka z kapusty czerwonej z bakaliaami Sok z brzozy	Wafle ryżowe, masło sezamowe, miód lipowy, konfitura z owoców róży
Środa	Kasza jagłana gotowana na wodzie Pestki dyni Mus malinowy z cukrem trzcinowym Kawa orkiszowa z mlekiem ryżowym (herbata z melisy)  Grupa „Żółte listki”: bułeczki orkiszowe z dodatkiem amarantusa pieczone przez dzieci, masło, miód lipowy, powidła śliwkowe	jablka, marchewka, kalarepka, chrupki kukurydziane	Zupa z fasoli z suszonymi śliwkami Ryż zapiekany z jabłkami Jogurt Herbatka z głogu	Chleb żytni, masło, pasta sardynkowa, pasta z żółtego grochu, ogórek kiszony, kielki rzodkiewki
Czwartek	Chleb żytni, masło, pasta z żółtego grochu, pasta z sardynek, jajko gotowane na twardo, ogórek kiszony, cebula biała, chrzan z aronią, suszona zielona pietruszka, suszona bazylija, kielki rzodkiewki Herbata z mięty i rumianku  Grupa „Pomarańczowe listki”: bułeczki orkiszowe z dodatkiem amarantusa pieczone przez dzieci	jablka, marchewka, morele suszone, orzechy włoskie	Barszcz ukraiński z kaszą jagłaną Kotleciki olimpijskie, tj. kotleciki ziemniaczane z ryżem, groszkiem, marchewką z sosem selerowym Syrop z dzikiej róży	Chleb żytni, masło, pasta sardynkowa, pasta z żółtego grochu, ogórek kiszony, kielki rzodkiewki
Piątek	Płatki owsiane gotowane na wodzie (kaszka kukurydziana) Wiórki kokosowe Mus truskawkowy z cukrem trzcinowym Kawa orkiszowa z mlekiem ryżowym (herbata rooibos)  Grupa „Zielone listki”: bułeczki orkiszowe z dodatkiem amarantusa pieczone przez dzieci, masło, miód lipowy, powidła śliwkowe	jablka, marchewka, figi suszone, orzechy laskowe	Zupa ziemniaczana z makiem Łosoś z wody (fasolka w pomidorach) Ryż Marchewka z groszkiem Nektar z czerwonej porzeczki	Wafle ryżowe, masło sezamowe, miód lipowy, konfitura z owoców róży

Zup ani sosów nie zabilamy mlekiem ani śmietaną, nie używamy również Vegety ani żadnych przypraw z glutaminianem sodu. Zupy nie są gotowane na mięsie ale jest do nich dodawana oliwa z oliwek, olej słonecznikowy lub rzepakowy.

Potrawy przygotowywane są zgodnie z systemem HACCP.