

# Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42

Jadłospis dla diety bezmlecznej



## Śniadanie i II śniadanie

## Zupa

## Deser

## Drugie danie + owoc

Poniedziałek  
15.07

Śniadanie:  
Płatki zbożowe na mleku sojowym z (1,6) 200ml,  
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 10g,  
Szynka z liściem (1) 20g,  
Łódeczki pomidora 20g,  
Herbatka truskawkowa 200ml  
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Wafle kukurydziane z miodem 2szt.

Makaron penne z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 200g  
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek  
16.07

Śniadanie:  
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 10g  
Szynka z indyka (1) 20g,  
Gouda bez alergenów 20g,  
Paski kolorowej papryki 20g  
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml  
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Żurek z jajkiem i zieloną natką pietruszki (1,3,9) 200ml

Kolorowe warzywa w słupkach do chrupania 60g z delikatnym dipem pomidorowym 40g

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g  
Puree ziemniaczane 100g,  
Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g,  
Parowany kalafior z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa  
17.07

Śniadanie:  
Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 10g  
Kiełbaska 100% z mięsa z szynki 2szt. z keczupem (6) 15g,  
Słupki ogórka 15g,  
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml  
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Veka z masłem roślinnym (1,3) 2szt.

Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g,  
Kasza kuskus (1) 100g,  
Surówka colesław (3) z prażonymi ziarnami słonecznika 30g  
Surówka z tartej marchewki 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek  
18.07

Śniadanie:  
Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml  
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 10g,  
Szynka drobiowa (1) 20g,  
Połówki rzodkiewki 20g,  
Napar z meliski 200ml  
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Jogurt bezmleczny 130g,  
Wafel ryżowy 1szt.

Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt.,  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Sałata z ogórkiem, rzodkiewką i zielenką 30g,  
Marchewka kostka na ciepło z masłem roślinnym 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek  
19.07

Śniadanie:  
Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 10g,  
Gouda bez alergenów 20g,  
Pasta z ciecierzycy własnego wyrobu (3) 20g,  
Plasterki ogórka 20g,  
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml  
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem ze świeżych pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Kanapka we włoskim stylu z goudą bez alergenów i pomidorem (1) 1szt.

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt.  
Kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

## Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” - ul. Semaforowa 42

Jadłospis dla diety bezmlecznej



## Śniadanie

## Zupa

## Deser

## Drugie danie + owoc

Poniedziałek  
22.07

Śniadanie:  
Pieczywo wieloziarniste (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Gouda bez alergenów 20g, Szynga z liściem (1) 20g, roszponka 5g, połówki rzodkiewki 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 100g, Pieczywo chrupkie (1) 1szt.

Kluseczki śląskie z delikatnym włoskim sosem z mięsem mielonym i tartymi warzywami (1,9) 100g/100g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek  
23.07

Śniadanie:  
Kuleczki czekoladowe na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Paszтет zapiekany (1,3) 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g, Herbatka rumiankowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Kapuśniak z młodej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Połówka rogala pszennego (1) z masłem roślinnym

Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Surówka z ogórków kiszonych i małosolnych z drobno posiekaną cebulką 30g,  
Bukiet kolorowych warzywa na parze 30g  
kompot wieloowocowy 200ml

Środa  
24.07

Śniadanie:  
Płatki orkiszowe na mleku owsianym (1) 200ml  
Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g  
Pierś królewska (1) 20g,  
Paski kolorowej papryki 20g  
Herbata z cytrynką i miodem 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa z tartej marchewki z kalafiorom i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Kisiel cytrynowy własnego wyrobu 150g,  
Krażek kukurydziany 1szt.

Polędwiczka drobiowa (1) w sosie pieczarkowym (1) 60g/60g  
Kasza jęczmienna (1) 100g,  
Surówka z selera z jabłkiem (9) 30g,  
Surówka z tartej kalarepki i papryki 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek  
25.07

Śniadanie:  
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 10g,  
Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, słupki ogórka kiszzonego 20g  
Herbata malinowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Batonik owsiany (1) bez dodatku cukru 1szt.

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g,  
Puree ziemniaczane 100g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g,  
Buraczki na ciepło (1) 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek  
26.07

Śniadanie:  
Owsianka na mleku migdałowym (1,8) 200ml  
Chleb kukurydziany 50g z masłem roślinnym 10g,  
Szynga drobiowa (1) 20g,  
Połówki rzodkiewki 20g,  
Napar z meliski 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krem z buraczków czerwonych z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.  
Wafel ryżowy 1szt.


Pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt.  
Mus owocowy 60g,  
kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” - ul. Semaforowa 42  
Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie i II śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  29.07	<u>Śniadanie:</u> Musli naturalne na mleku sojowym z (1,6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka truskawkowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa krem z zielonego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Przekąska 100% owoców jabłko – wiśnia 1szt.	Makaron łazanki z kapustą słodką i mięsem wieprzowym (1) 200g, Słupki marchewki do chrupania 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b>  30.07	<u>Śniadanie:</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 10g Szynka drobiowa (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Słupki kolorowych warzyw i owoców 60g	Pałka z kurczaka (1) 1szt., puree ziemniaczane 100g, surówka z tartej marchewki 30g, Surówka z buraczków 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b>  31.07	<u>Śniadanie:</u> Bułka z nasionami słonecznika (1) ½ szt. z masłem roślinnym 10g Kiełbaska 100% z mięsa z szynki 2szt. z keczupem (6) 15g, Słupki ogórka 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z pieczonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pieczywo chrupkie (1) wieloziarniste z miodem 2szt.	Pierogi z owocami (1,3) okraszone masłem roślinnym 200g, Kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę