


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 09.12	<u>Śniadanie:</u> Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 10g Jajecznica na masle roślinnym (3) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka miętowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 120g,	Potrawka drobiowo – jarzynowa (1) 120g, Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 10.12	<u>Śniadanie:</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g Gouda bez alergenów 20g, Paszтет zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa 5g, Łódzeczki pomidora 15g Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach do chrupania 60g z delikatnym dipem pomidorowym 40g	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Fasolka szparagowa na parze okraszona masłem roślinnym 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 11.12	<u>Śniadanie:</u> Płatki jęczmienne na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Szyntka z liściem (1) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 120g	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza jęczmienna perłowa (1) 100g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 12.12	<u>Śniadanie:</u> Kasza kukurydziana na mleku migdałowym z kawałkami owoców (8) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g, i sałatą masłową 5g, Wędlina drobiowa (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka rooibos 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 120g,	Bitka wieprzowa 60g Puree ziemniaczane 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 13.12	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pierś królewska (1) 20g, Połówka jajka gotowanego na twardo z dipem majonezowym (3), Łódzeczki pomidora 20g Kakao na mleku owsianym (1) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z hummusem własnego wyrobu 1szt.	Puszyste pancakes na mleku ryżowym własnego wyrobu (1,3) 3szt. Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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
16.12

Śniadanie:
Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml,
Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Budyń czekoladowy na mleku owsianym własnego wyrobu (1) 120g

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 100g/100g, kompot wieloowocowy 200ml

OWOC SEZONOWY

Wtorek
17.12

Śniadanie:
Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pierś królewska (1) 20g, Pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, Łódzki pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Połówka bułeczki kajzerki z miodem naturalnym (1)

Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowym 4szt. okraszone masłem roślinnym
Surówka tartej kalarepki 30g,
Surówka z buraczków 30g
kompot wieloowocowy 200ml

Środa
18.12

Śniadanie:
Owsianka na mleku owsianym z kawałkami owoców (1) 200ml
Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, szynką konserwową (9,10) 20g i rzodkiewką 20g, Herbatka z cytrynką 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Kolorowa galaretka owocowa własnego wyrobu 120g

Gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnego wyrobu (1) 100g
Kasza gryczana 100g,
Surówka 4 pory roku 30g
kompot wieloowocowy 200ml

OWOC SEZONOWY

Czwartek
19.12

Śniadanie:
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pierś królewska (1) 20g, Połówka jajka gotowanego na twardo z dipem majonezowym (3), Łódzki pomidor 20g
Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY - MANDARYNKA**

Wigilijny barszcz czerwony z uszkami z pieczarkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Ciasto świąteczne bezmleczne (3) 70g



Rybka z pieca (1,3,4) 60g
Warzywa w sosie po grecku (9) 60g
Ziemniaki z koperkiem 100g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
20.12

Śniadanie:
Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) 200ml, bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 10g, goudą bez alergenów 20g, sałatą lodową 5g i ogórkiem zielonym 15g,
Herbatka malinowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Mix kolorowych warzyw i owoców 60g

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