


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.01	<u>Śniadanie:</u> Płatki jęczmienne na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Wafel ryżowy z hummusem 1szt.	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 100g/100g, kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 21.01	<u>Śniadanie:</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g Gouda bez alergenów 20g, Pasztet zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa 5g, Paski kolorowej papryki 15g Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Koktajl owocowy na mleku sojowym (6) 100g	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 22.01	<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 fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 100g	Pulpeciki na jeden kęs (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 60g/60g Kasza gryczana 100g, Surówka z tartej marchewki 30g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 23.01	<u>Śniadanie:</u> Kasza kukurydziana na mleku sojowym z kawałkami owoców (6) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g, i sałatą maslową 5g, Wędlina drobiowa (1) 20g, Słupki łódeczki pomidora 15g, Napar z pokrzywy 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mix kolorowych owoców 60g	Eskalopek z indyka (1,3) 60g z Puree ziemniaczane 100g, Surówka z buraczków 30g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 24.01	<u>Śniadanie:</u> Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Wędlina z indyka (1) 20g, Pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Bułka veka (1) z plasterkami jajka na twardo (3) 2szt.	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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 Pawełek

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 27.01</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, goudą bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mus owocowy bez dodatku cukru 1szt.</p>	<p>Ryz z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1) 200g Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Wtorek 28.01</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pasztet biały z fileta (1,3) 20g, Pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Żurek z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Shake na mleku migdałowym owocami (8) 100g</p>	<p>Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Środa 29.01</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Owsianka na mleku owsianym z kawałkami jabłka (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</p>	<p>Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mini tortille kukurydziane (1) z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g,</p>	<p>Kotlet pożarski (1,3) 60g Pure ziemniaczane 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Czwartek 30.01</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb pszenno (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Kiełbaski z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (6) 15g, Paski kolorowej papryki 20g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mus owocowy 100g</p>	<p>Ragout ze schabu i kolorowych warzyw w sosie własnego wyrobu (1) 100g, Kasza jęczmienna (1) 100g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Piątek 31.01</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki orkiszowe na mleku owsianym (1) 200ml, Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 10g, goudą bez alergenów 20g, sałatą lodową 5g i pomidorem 15g, Herbatka malinowa 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mix kolorowych warzyw i owoców 60g</p>	<p>Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt. kompot wieloowocowy 200ml</p>

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