


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 17.02	<u>Śniadanie:</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g Gouda bez alergenów 20g, Połówka jajka na twardo (3) z dipem majonezowym (3,10) Sałata lodowa 5g, Łódeczki pomidora 15g Kawa inka (1) na mleku ośnianym (1) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 120g,	Makaron (1) z pomidorowym pesto z dodatkiem ciecierzycy własnego wyrobu (1,9) 100g/100g, kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 18.02	<u>Śniadanie:</u> Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa brokułowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Połówka rogalika pszennego (1) z masłem roślinnym	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszzonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 19.02	<u>Śniadanie:</u> Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 10g Jajecznica na masle roślinnym (3) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Kakao na mleku ośnianym (1) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w kremowym sosie pomidorowym (1) 60g, Kasza gryczana 100g, Surówka z tartej marchewki 30g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 20.02	<u>Śniadanie:</u> Jaglanka na mleku sojowym z kawałkami owoców (6) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g, i sałatą masłową 5g, Wędlina drobiowa (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka z cytrynką 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 30g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 21.02	<u>Śniadanie:</u> Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 10g, pierś królewska (1) 20g, pasta jarzynowa z dodatkiem pora własnego wyrobu (3) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kawa inka (1) na mleku ośnianym (1) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z marchewki z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	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

<p>Poniedziałek</p> <p>24.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Gouda bez alergenów 20g, Łódzki pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Kisiel owocowy własnego wyrobu 100g, Pieczywo chrupkie wielozłaziste (1) 1szt.</p>	<p>Makaron penne (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie koperkowym (1) 200g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Wtorek</p> <p>25.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Koktajl bananowy na mleku sojowym (6)</p>	<p>Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z ogórków kiszonych, papryki czerwonej i drobno posiekanej cebulki 60g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Środa</p> <p>26.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Owsianka na mleku migdałowym z kawałkami owoców (1,8) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, szynką drobiową (1) 20g i rzodkiewką 20g, Herbatka z cytrynką 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mus owocowy własnego wyrobu 150g</p>	<p>Kotlet drobiowy w panierce (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 100g, Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Tłusty Czwartek</p> <p>27.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pierś królewska (1) 20g, Pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10), Łódzki pomidor 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY</p>	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.</p>	<p>Pierogi z mięsem okraszone masłem roślinnym (1) 4szt. Surówka wielowarzywna 30g, Surówka coleslaw (3,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p>Piątek</p> <p>28.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki ryżowe na mleku sojowym (6) 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</p>	<p>Krem z dyni z soczewicą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym (1) 25g/40g</p>	<p>Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, 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