


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

Jadłospis dla diety z niskim IG



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  <b>17.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, Ser wędzony (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa kalafiorowa z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu bez dodatku cukru (7) 100g, Pieczywo razowe (1) 1szt.	Łazanki pełnoziarniste z kapustą i mięskiem wieprzowym (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b>  <b>18.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, Ser capresi (7) 20g, Paszтет zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa 5g, Łódeczki pomidora 15g Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z pełnoziarnistym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kanapka z chleba z niskim IG (1) z masłem (7) 1szt.	Mintaj z pieca (4) Kasza gryczana 100g, Parowane mini marchewki 30g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b>  <b>19.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g Jajecznica na masle (3,7) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka miętowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa z fasolką szparagową i ryżem brązowym z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 130g	Połędwiczk drobiowe (1) 60g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g Kasza jęczmienna pęczak (1) 100g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Surówka z tartej kalarepki (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b>  <b>20.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Owsianka górską na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, i sałatą masłową 5g, Szynka z liściem (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka z cytrynką 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Delikatna zupa ryżowa z brązowym ryżem z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kanapka z chleba z niskim IG (1) z masłem (7) 1szt.	Bitka wieprzowa 60g Kasza gryczana 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszony masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b>  <b>21.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, pierś królewska (1) 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu (3) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Puszyste pancakes na mące pełnoziarnistej własnego wyrobu (1,3,7) 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 Pawełkę

Owoce podajemy z grupy: jabłko, niedojrzałe banany, mandarynki.

Wszystkie napoje do śniadania oraz kompoty podajemy bez dodatku cukru

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

Jadłospis dla diety z niskim IG



## Śniadanie

## Zupa

## Deser

## Drugie danie + owoc

Poniedziałek 24.03	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml, Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, serem mozzarella (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu bez dodatku cukru 100g, Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) 1szt.	Kawałki fileta drobiowego z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 100g, Ryż brązowy 100g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 25.03	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Ser żółty (7) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kakao na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g	Mintaj z pieca (4) 60g, Kasza gryczana 100g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 30g, Kalafior na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 26.03	<p><u>Śniadanie:</u> Gryczanka na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, pierś królewska (1) 20g i rzodkiewką 20g, Herbatka z cytrynką 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ryżem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) z serkiem twarogowym (7) 1szt.	Bitka drobiowa 60g Kasza pęczak (1) 100g, Surówka z buraczków czerwonych 30g, Parowana fasolka szparagowa 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 27.03	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka drobiowa (1) 20g, Połówka jajka gotowanego na twardo z dipem jogurtowo – majonezowym (3,7), Łódeczki pomidora 20g Kakao na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mix warzyw i owoców do chrupania 60g	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 100g Kasza gryczana 100g, Surówka z tartej marchewki 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 28.03	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, białym twarogiem (7) 20g, sałatą lodową 5g i ogórkiem zielonym 15g, Herbatka malinowa 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	Barszcz czerwony z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Naleśniki na mące pełnoziarnistej z nadzieniem twarogowym bez dodatku cukru (1,3,7) 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

Owoce podajemy z grupy: jabłko, niedojrzałe banany, mandarynki.

Wszystkie napoje do śniadania oraz kompoty podajemy bez dodatku cukru