

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

14.04

Śniadanie:
Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g
Gouda bez alergenów 20g,
Tuńczyk w sosie własnym (4) 20g,
Sałata lodowa 5g,
Słupki ogórka 15g
Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

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

Makaron (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie koperkowym (1) 200g
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

15.04

Śniadanie:
Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) 200ml,
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g,
Szynka z liściem (1) 20g,
Łódeczki pomidora 20g,
Herbatka owocowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki 200ml

Półówka rogalika pszennego (1) z masłem roślinnym

Mintaj z pieca (4) 60g,
Puree ziemniaczane 100g,
Parowany kalafior z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g,
Surówka z tartej kalarepy z rzodkiewką 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

16.04

Śniadanie:
Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 10g
kiełbaski z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g,
paski papryki 20g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Mus owocowy z kawałkami owoców 150g

Kotlet pożarski (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków 30g,
Surówka z białej kapusty z ogórkiem, szczypiorkiem i koperkiem (3,10) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

17.04

Śniadanie Wielkanocne:
Chleb pszenny (1) 60g NOWOŚĆ:
ruloniki z szynki wieprzowej (1) nadziewane tradycyjną sałatką jarzynową (3,9.10) 30g, półówka jajka na twardo (3), sos wiosenny majonezowy z zieleniną (3,10), 20g, sałata masłowa, ogórek, rzodkiewka 30g
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Warzywne leczo z kawałkami fileta drobiowego (1,) 100g
Kasza jęczmienna (1) 100g,
kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

18.04

Śniadanie:
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 10g,
Gouda bez alergenów 20g,
pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g,
Łódeczki pomidora 20g,
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem z białych warzyw z ciecierzycą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Pieczewo chrupkie (1) z hummusem (3,10) 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
Wielkanocny

21.04

Wtorek
22.04

Śniadanie:
Chleb pszenno - żytni (1) 50g z
masłem roślinnym 10g,
sałatą lodową 5g,
Jajecznica na masłku
roślinnym (3) 80g,
łódeczki pomidora 15g
Herbatka rooibos 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Kisiel owocowy
własnego wyrobu
100g,
Wafel ryżowy 1szt.

Makaron spaghetti z pomidorowym
pesto własnego wyrobu (1,9)
100g/100g
kompot wieloowocowy 200ml

Środa
23.04

Śniadanie:
Owsianka na mleku sojowym z
kawałkami owoców (1,6) 200ml
Chleb żytni (1) 50g z masłem
roślinnym 10g, szynką drobiową
(1) 20g i rzodkiewką 20g,
Herbatka z cytrynką 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Kapuśniak ze
słodkiej kapusty z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruski (1,9)
200ml

Mix kolorowych
warzyw i owoców
60g

Puszyste pancakes własnego wyrobu
na mleku ryżowym (1,3) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
24.04

Śniadanie:
Chleb pszenny (1) 50g z
masłem roślinnym 10g,
Jajecznica na masłku roślinnym
(3) 80g,
łódeczki pomidora 20g
Kakao na mleku owsianym (1)
200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Barszcz czerwony z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruski (1,9)
200ml

NOWOŚĆ:
Czekoladowa kasza
manna na mleku
sojowym (1,6) na
gęsto własnego
wyrobu z kleksem
musu owocowego
150g

Gulasz z kawałkami z piersi kurczaka i
kolorowymi warzywami (1) 100g
Kasza pęczak (1) 100g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
25.04

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

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa krem z
pieczonej papryki z
ziarnami i zieloną
natką pietruski
(1,9) 200ml

Mini tortille
kukurydziane z dipem
pomidorowym (1)
25g/40g

Kotlet mielony (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane 100g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g,
Warzywa na parze 30g
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