

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

Jadłospis dla diety z niskim IG



 rettman	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 14.04	<u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g Ser capresi (7) 20g, Tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Sałata lodowa 5g, Słupki ogórka 15g Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu bez dodatku cukru (7) 120g,	Makaron pełnoziarnisty (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie śmietankowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 200g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 15.04	<u>Śniadanie:</u> Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Łódyczki pomidora 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki 200ml	Kanapka z chleba z niskim IG (1) z masłem (7)	Mintaj z pieca (4) 60g, Kasza gryczana 100g, Parowany kalafior z masłem (7) 30g, Surówka z tartą kalarepą z rzodkiewką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 16.04	<u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g kielbaski z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, paski papryki 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa 4 sery z mini makaronem pełnoziarnistym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny 150g	Bitka drobiowa 60g, Ryż brązowy 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z białej kapusty z ogórkiem, szczypiorkiem i koperkiem (3,10) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 17.04	<u>Śniadanie Wielkanocne:</u> Chleb z niskim IG (1) 60g NOWOŚĆ: ruloniki z szynki wieprzowej (1) zawijane przez zajączka, nadziewane tradycyjną sałatką jarzynową (3,9,10) 30g, półówka jajka na twardo (3), sos wiosenny majonezowo – jogurtowy z zieleńką wymieszany przez kurczaczki (3,7,10), 20g, sałata masłowa, ogórek, rzodkiewka 30g Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Żurek z kaszą pęczak i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Słupki świeżych warzyw do chrupania 60g	Warzywne leczo z kawałkami fileta drobiowego (1,7) 100g Kasza gryczana 100g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 18.04	<u>Śniadanie:</u> Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, Mozzarella w plastrach (7) 20g, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, Łódyczki pomidora 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z białych warzyw z ciecierzycą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie z niskim IG (1) z hummusem (3,10) 1szt.	Naleśniki na mące pełnoziarnistej z owocami (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. Orzechy 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
Wielkanocny

21.04



Wtorek

22.04

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, sałatą lodową 5g,
Jajecznica na masle (3,7) 80g,
Łódyczki pomidora 15g
Herbatka rooibos 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ryżem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu bez dodatku cukru 100g,
Wafel ryżowy wysokobłonnikowy 1szt.

Makaron spaghetti pełnoziarnisty z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypane startym żółtym serem (7) 100g/100g
kompot wieloowocowy 200ml

Środa

23.04

Śniadanie:
Owsianka na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, szynką drobiową (1) 20g i rzodkiewką 20g,
Herbatka z cytrynką 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kaszą pęczak 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

Czwartek

24.04

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Jajecznica na masle (3,7) 80g,
Łódyczki pomidora 20g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Barszcz czerwony z ryżem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Jogurt naturalny (7) 150g

Gulasz z kawałkami z piersi kurczaka i kolorowymi warzywami (1,7) 100g
Kasza pęczak (1) 100g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

25.04

Śniadanie:
Płatki gryczane na mleku (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: **OWOC SEZONOWY**

Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

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

Bitka wieprzowa 60g,
Kasza gryczana 100g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 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

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

Wszystkie napoje do śniadania oraz kompoty podajemy bez dodatku cukru