

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

Jadłospis dla diety z niskim IG



Śniadanie i II śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
28.04

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g
Ser żółty w plastrach (7) 20g,
Hummus własnego wyrobu 20g,
Paski kolorowej papryki 20g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krupnik z kaszą
gryczaną i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 200ml

Kisiel owocowy
własnego wyrobu
bez dodatku
cukru 120g

Makaron pełnoziarnisty
spaghetti z mięsem i ciecierzycą
w sosie bolońskim własnego
wyrobu (1,9,7) posypany
wiórkami sera żółtego
(7) 100g/100g,
kompot wielowocowy 200ml

Wtorek
29.04

Śniadanie:
Płatki owsiane górskie na mleku (7)
200ml,
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g,
Szyunka z indyka (1) 20g,
Słupki ogórka 20g,
Herbatka malinowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Zupa
pomidorowa z
makaronem
pełnoziarnistym
i zieloną natką
pietruszką (1,7,9)
200ml

Jogurt naturalny
(7) 120g

Paprykowa pałka z kurczaka z
pieca (1) 1szt.
Kasza pęczak (1) 100g,
Surówka z kapusty pekińskiej z
kukurydzą i papryką 30g,
Fasolka szparagowa z
masłem (7) 30g
kompot wielowocowy 200ml

Środa 30.04

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

NOWOŚĆ: Zupa
urolodka z
zielonego
grochu i innych
zielonych warzyw
z ziarnami i
zieloną natką
pietruszką
(1,7,9) 200ml

Kolorowe
warzywa w
słupkach do
chrupania 60g

Puszyste pancakes na mące
pełnoziarnistej własnego wyrobu
(1,3,7) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu
60g,
Kompot wielowocowy 200ml

Czwartek
01.05

ŚWIĘTO PRACY

Piątek
02.05

Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 8g
Ser żółty w plastrach (7) 15g
Powidła śliwkowe 15g
Marchewka do chrupania 15g,
Herbatka z cytryną 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Wiosenny krem z
jarzyn i ciecierzycy
ze słonecznikiem i
zieloną natką
pietruszką (1,7,9)
200ml

Kisiel owocowy
własnego wyrobu
bez dodatku
cukru 120g

Ryż brązowy zapiekany z
owocami z delikatną nutą
cynamonu 200g
Polewa waniliowa
własnego wyrobu bez
dodatku cukru (7) 60g
Kompot wielowocowy 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
05.05

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g
Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
Paski kolorowej papryki 20g
Herbatka z dzikiej róży 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Wafle ryżowe wysokobłonnikowe z powidłami śliwkowymi 1szt.

Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym (1,7) 200g
Polewa truskawkowo – jogurtowa bez dodatku cukru (7) 60g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
06.05

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Pasztecik zapiekany (1,3) 20g,
Serek mozzarella (7) 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Grochówka z ryżem brązowym i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Słupki warzyw do chrupania 60g

Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g
Kasza gryczana 100g,
Surówka z naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 30g
Surówka z buraczków 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa 07.05

Śniadanie:
Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, pierśią królewską (1) 20g,
Sałata lodowa 5g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka rooibos 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Shake bananowy własnego wyrobu bez dodatku cukru (7) 120g

Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7) 100g,
Kasza gryczana 100g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek 08.05

Śniadanie:
Makaron pełnoziarnisty na mleku (1,7) 200ml,
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Szynka konserwowa (9,10) 20g,
Pomidor w plasterkach 20g
Napar z meliski 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Rosół z makaronem pełnoziarnistym i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Pieczewo chrupkie z niskim IG (1) z serkiem twarogowym (7) 1szt.

Bitka drobiowa 60g,
Ryż brązowy 100g
Mix sałat z papryką, rzodkiewką i ogórkiem z dipem ziołowym 30g
Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek 09.05

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10) własnego wyrobu 20g,
Szynka z indyka (1) 20g,
roszponka 5g,
tódceczki pomidora 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Kanapka z chleba z niskim IG (1) we włoskim stylu z masłem (7) mozzarellą i pomidorem (1,7) 1szt.

Naleśniki na mące pełnoziarnistej z owocami (1,3,7) 2szt.
kompot wieloowocowy 200ml
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