

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie i II śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

26.05

Śniadanie:
Chleb słonecznikowy (1) 50g z
masłem roślinnym 10g
Gouda bez alergenów 20g,
Połówka jajka na twardo (3) z dipem
majonezowym (3,10)
Paski kolorowej papryki 20g
Herbata malinowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Zupa brokułowa z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
200ml

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

Kawałki fileta drobiowego i
kolorowych warzyw w sosie
słodko – kwaśnym (1,9) 100g,
Ryż paraboliczny 100g
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

27.05

Śniadanie:
Płatki kukurydziane na mleku
migdałowym (8) 200ml,
Chleb żytni (1) 50g z masłem
roślinnym 10g,
Szynka z indyka (1) 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Herbata rooibos 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Grochówka z
ziemniakami i
majerankiem,
zieloną natką
pietruszki (1,9)
200ml

Warzywa w
słupkach do
chrupania 60g

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4)
60g
Puree ziemniaczane 100g,
Surówka z buraczków 30g,
Bukiet kolorowych warzyw na
parze 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

28.05

Śniadanie:
Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem
roślinnym 10g
Jajecznica na masle roślinnym (3)
80g,
Łódeczki pomidora 20g,
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Mus owocowy
własnego wyrobu
120g

NOWOŚĆ: Pulpeciki z szynki
wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w
sosie ala marinara własnego
wyrobu (1) 60g,
Kasza jęczmienna (1) 100g,
Surówka z tartej marchewki 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

29.05

Śniadanie:
Płatki żytnie na mleku sojowym z
kawałkami jabłka (1,6) 200ml
Chleb razowy (1) 50g z masłem
roślinnym 10g,
Paszтет biały z fileta (1,3) własnego
wyrobu 20g,
Słupki ogórka 20g,
Herbata z cytrynką 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Koktajl z owoców
sezonowych na
mleku
migdałowym (8)
120g

Pyzy z mięsem 4szt. okraszone
masłem roślinnym
Młoda kapustka na ciepło z
koperkiem i szczypiorkiem (1) 30g,
Słupki ogórka kiszzonego 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

30.05

Śniadanie:
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z
masłem roślinnym 10g,
Szynka z liściem (1) 20g,
Hummus własnego wyrobu (3) 20g,
Paski kolorowej papryki 20g,
Kawa inka (1) na mleku sojowym (6)
200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem z nowalijek z
prażonymi
ziarnami i zieloną
natką pietruszki
(1,9) 200ml

Mus owocowy z
kawałkami
owoców i
posypką z
otrębów (1) 120g

Kopytka (1,3) z sosem warzywnym
(1) 200g,
Surówka z czerwonej kapusty 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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

02.06

Śniadanie:
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 10g
Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
Paski kolorowej papryki 20g
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 120g

Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,9) 100g/100g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

03.06

Śniadanie:
Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 10g,
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,
Gouda bez alergenów 20g,
Łódeczki pomidora 20g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 120g

Kotlecik rybny z pieca (1,3,4) 60g
Pure ziemniaczane 100g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, cebulką i marchewką 30g
Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

04.06

Śniadanie:
Płatki gryczane na mleku migdałowym (8) 200ml
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 10g, pierś królewską (1) 20g,
Sałata masłowa 5g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Półka rogalika pszennego (1) z dżemem niskosłodzonym

Filet z kurczaka w panierce (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane 100g,
Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem 30g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g,
kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

05.06

Śniadanie:
Makaron literki na mleku sojowym (1,6) 200ml,
Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 10g,
Szynka konserwowa (9,10) 20g,
Paski kolorowej papryki 20g
Napar z mięty 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

NOWOŚĆ: Krem z botwinki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Mleczko owsiane bananowe własnego wyrobu (1) 120g

Gulasz wieprzowy - warzywny w sosie własnego wyrobu (1) 100g
Kasza kuskus (1) 100g,
Mini marchewki na ciepło 30g,
Surówka z tartego selera (9) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

06.06

Śniadanie:
Chleb mieszany (1) 50g z masłem roślinnym 10g,
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10) własnego wyrobu 20g,
Szynka z indyka (1) 20g,
roszponka 5g,
połówki rzodkiewki 15g,
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Kanapka (1) z hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.

Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 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