

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

Jadłospis dla diety z niskim IG



rettman

Śniadanie i II śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

26.05

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g
Ser żółty w plastrach (7) 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
kaszą gryczaną i
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
200ml

Jogurt naturalny
(7) 150g

Kawałki fileta drobiowego i
kolorowych warzyw w sosie
słodko – kwaśnym (1,7,9) 100g,
Ryż brązowy 100g
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

27.05

Śniadanie:
Płatki gryczane na mleku (7) 200ml,
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g,
Szyńka z indyka (1) 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Herbatka rooibos 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Warzywa w
słupkach do
chrupania 60g

Mintaj z pieca (4) 60g
Kasza gryczana 100g,
Surówka z buraczków 30g,
Bukiet kolorowych warzyw na
parze 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

28.05

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

Barszcz czerwony z
kaszą pęczak i
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
200ml

Jogurt naturalny
(7) 150g

NOWOŚĆ: Bitka wieprzowa 60g w
sosie ala marinara własnego
wyrobu (1,7) 60g,
Kasza gryczana 100g,
Surówka z tartej marchewki 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

29.05

Śniadanie:
Płatki żytnie na mleku z kawałkami
jabłka (1,7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g,
Paszтет biały z fileta (1,3) własnego
wyrobu 20g,
Słupki ogórka 20g,
Herbatka z cytrynką 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Koktajl z owoców
sezonowych na
kefirze bez
dodatku cukru (7)
120g

Pyzy z mięsem 4szt. okraszone
masłem (7)
Młoda kapusta na ciepło z
koperkiem i szczypiorkiem (1,7)
30g,
Słupki ogórka kiszzonego 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

30.05

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g,
Szyńka z liściem (1) 20g,
Hummus własnego wyrobu (3) 20g,
Paski kolorowej papryki 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem z nowalijek z
prażonymi
ziarnami i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 200ml

Jogurt naturalny
(7) z kawałkami
owoców i
posypką z
otrębów (1) 120g

Kopytka z mąką pełnoziarnistą
(1,3) z sosem warzywnym (1,7)
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

Owoce podajemy z grupy: jabłko, truskawki, 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



rettman

Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

02.06

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
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Budyń śmietankowy własnego wyrobu bez dodatku cukru (7) 120g

Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) posypany tartym żółtym serem (7) 100g/100g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

03.06

Śniadanie:

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

Zupa ryżowa z ryżem brązowym z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 120g

Mintaj z pieca (4) 60g
Kasza gryczana 100g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, cebulką i marchewką 30g
Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

04.06

Śniadanie:

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

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

Słupki warzyw kolorowych 60g

Filet z kurczaka (1) 60g,
Kasza pęczak (1) 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 pełnoziarnisty na mleku (1,7) 200ml,
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 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

Koktajl owocowy na mleku bez dodatku cukru (7) 120g

Gulasz wieprzowo - warzynny w sosie własnego wyrobu (1,7) 100g
Kasza gryczana 100g,
Mini marchewki na ciepło 30g,
Surówka z tartego selera (7,9) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

06.06

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,
połówki rzodkiewki 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Kanapka z chleba z niskim IG (1) z hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.

Naleśniki z mąką pełnoziarnistą (1,3,7) z serem twarogowym bez dodatku cukru 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, truskawki, niedojrzałe banany, mandarynki.

Wszystkie napoje do śniadania oraz kompoty podajemy bez dodatku cukru