

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

Jadłospis dla diety z niskim IG



Śniadanie i II śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
23.06

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 60g z
masłem (7) 8g,
Jajecznica na masle ze
szczypiorkiem (3,7) 80g,
słupki ogórka 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Marchewka i
kalarepka do
chrupania 60g

Makaron pełnoziarnisty (1) z
serem twarogowym (7) 200g
Polewa truskawkowa własnego
wyrobu na jogurcie naturalnym
bez cukru (7) 60g
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
24.06

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g
Szynka z liściem (1) 20g,
Ser gouda w plasterkach (7) 20g,
roszponka 5g
Paski kolorowej papryki 15g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Barszcz czerwony
z zieloną natką
pietruski (1,7,9)
200ml

Jogurt naturalny z
owocami (7) 130g,
Wafel ryżowy
wysokobłonnikowy
1szt.

Mintaj z pieca (4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 100g,
Surówka z kiszonej kapusty z
drobno posiekaną cebulką 30g,
Kalafior na ciepło okraszony
masłem (7) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa
25.06

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) z masłem
(7) 10g
Szynka drobiowa (1) 20g
Łódzki pomidor 20g,
Herbatka rumiankowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Smoothie
owocowo –
warzywne 120g

Bitka drobiowa 60g
Puree ziemniaczane (7)
100g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
(7) 30g,
Marchewka kostka na ciepło 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
26.06

Śniadanie:
Płatki gryczane na mleku (1,7)
200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g,
Szynka drobiowa (1) 20g,
Słupki ogórka kiszzonego 20g,
Napar z cytrynką 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

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

Gulasz z kolorowych jarzyn i
szynki wieprzowej (1,7) 100g
Kasza jęczmienna pęczak (1)
100g,
Surówka wielowarzywna 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
27.06

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g,
Kiełbasa drobiowa (1) 20g,
Pasta warzywna własnego wyrobu
20g,
Paski kolorowej papryki 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem cukinii i
pomidorów i
ciecierzycy z
ziarnami i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 200ml

Pieczewo chrupkie
razowe (1) z
hummusem
własnego wyrobu
(11) 1szt.

Naleśniki z mąki
pełnoziarnistej z
nadzieniem z twarogu
(1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa
własnego wyrobu (7) 60g,
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 z niskim IG



rettman

Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
30.06

Śniadanie:
Makaron z ciecierzycy na mleku
(1,7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z
masłem (7) 10g, serem żółtym
(7) 20g,
Roszponka 5g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka malinowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Kisiel cytrynowy
własnego wyrobu
bez cukru 150g,
Wafel ryżowy 1szt.

Kurczak z warzywami w
delikatnym sosie curry (1,7)
120g,
Ryż brązowy 100g
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