

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

18.08

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 8g
Jajecznica na masle (3,7) 80g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Wafel ryżowy
wysokobłonnikowy
z hummusem (11)
1szt.

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

Wtorek

19.08

Śniadanie:
Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Szyunka z liściem (1) 20g,
Plasterki pomidora 20g,
Herbatka miętowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem z
kolorowych
jarzyn z
ziarnami z
zieloną natką
pietruski
(1,7,9)
200ml

Jogurt naturalny
120g

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

Środa

20.08

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) z masłem (7)
10g
Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
Słupki ogórka 20g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Smoothie
warzywne
własnego wyrobu
120g

Bitka wieprzowa w sosie
koperkowo – śmietankowym
własnego wyrobu (1,7) 60g/60g
Kasza pęczak (1) 100g,
Surówka z tartej marchewki 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

21.08

Śniadanie:
Płatki gryczane na mleku (7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Szyunka drobiowa (1) 20g,
Paski kolorowej papryki 20g,
Herbatka rumiankowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Słupki warzyw do
chrupania 60g

Bitka drobiowa 60g
Ryż brązowy 100g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
(7) 30g,
Kalafior na ciepło 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

22.08

Śniadanie:
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Szyunka z kurczaka (1) 20g,
Pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem z
pomidorów ze
słonecznikiem i
zieloną natką
pietruski
200ml (1,7,9)

Mix świeżych
warzyw i owoców
60g

Naleśniki na mące pełnoziarnistej
z nadzieniem twarogowym bez
cukru (1,3,7) 2szt.
polewa z owoców sezonowych na
jogurcie własnego wyrobu bez
cukru (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. 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, 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 i II śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

25.08

Śniadanie:

Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Ser żółty wędzony (7) 20g,
Plasterki ogórka 20g,
Herbata zielona 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

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

Ryż brązowy z kawałkami fileta drobiowego i warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 200g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

26.08

Śniadanie:

Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g
Połówka jajka na twardo z dipem jogurtowo - majonezowym (3,7)
Szyńka drobiowa (1) 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Kanapka z chlebą z niskim IG z masłem, serem mozzarella i pomidorem (1,7) 1szt.

Mintaj z pieca (4) 60g,
Ryż brązowy 100g,
Surówka z ogórków kiszonych i małosolnych z drobno posiekaną cebulką 30g,
Marchewka kostka na ciepło (1,7) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

27.08

Śniadanie:

Owsianka z płatków owsianych górskich na mleku z jabłkiem (1,7) 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g, roszponką 5g,
szynką wieprzową (1) 20g,
Łódeczki pomidora 15g,
Herbatka z dzikiej róży 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa z tartej marchewki z ryżem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Maślanka (7) 120g

Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw 120g
Kasza gryczana 100g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

28.08

Śniadanie:

Płatki gryczane na mleku (7) 200ml,
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g,
Pasztecik zapiekany (1,3) 20g,
Plasterki pomidora 20g
Napar z meliski 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Salatka jarzynowa tradycyjna (3,9,10) 60g,
Kanapka z chleba z niskim IG z masłem (1,7) 1szt.

Pałka drobiowa z pieca (1) 1szt.
Kasza pęczak (1) 100g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g,
Surówka białej kapusty z koperkiem 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

29.08

Śniadanie:

Płatki żytnie na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml
Chleb z niskim IG (1) 50g z masłem (7) 10g
Szyńka konserwowa (9,10) 20g,
Paski kolorowej papryki 20g
Herbata biała 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

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

Puszyste pancakes z mąki pełnoziarnistej (1,3,7) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 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