



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Pieczywo pszenne ze słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 25g <b>Mleko</b> 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml Penne z sosem mięsno jarzynowym (marchew, cebula, pieczarki) z szynki wieprzowej ( <b>pszenica</b> ) 200g, kalafior na parze z oliwą z oliwek 30g, kompot gruszkowy 250ml <b>Jabłko 1 szt.</b>	Koktajl bananowo - kakaowy ( <b>pszenica, mleko</b> ) 150ml, wafel kukurydziany 1szt.
Wtorek 16.04	Kuskus na <b>mleku (pszenica)</b> 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jaj i szynki wędzonej wieprzowej ( <b>jaja, mleko</b> ) 20g, ogórek kiszony 25g Herbata roibos 250ml	Zupa jaglana na rosole z pomidorami ( <b>seler</b> ) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z kefirem ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot gruszkowy 250ml <b>Mandarynka 1 szt.</b>	Pudding ryżowy z musem truskawkowym – własnej ( <b>mleko</b> ) 80g, marchewka do chrupania 50g
Środa 17.04	<b>Owsianka</b> na <b>mleku</b> 250ml Pieczywo graham ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, polędwica z indyka 20g, papryka 25g Kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem ( <b>pszenica, mleko,</b> <b>seler</b> ) 250ml Kotleciki z mintaja z marchewką ( <b>ryba, jaja, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g, kompot śliwkowy 250ml <b>Banan 1 szt.</b>	Bułeczka katarzynka z siemieniem i konfiturą śliwkową ( <b>pszenica,</b> <b>jaja</b> ) 1szt./15g <b>Mleko</b> 150ml
Czwartek 18.04	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, smalec z fasoli 10g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 20g, ogórek zielony 25g Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Pieczeń rzymska w sosie ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot jabłkowy 250ml <b>Pomarańcza 100g</b>	Galaretka jogurtowo - wiśniowa ( <b>mleko</b> ) 150g, biszkopty ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) bez cukru 20g
Piątek 19.04	Ryż na <b>mleku</b> 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta z białego sera i <b>ryby</b> ze szczypiorkiem ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 25g Herbata malinowa 250ml	Krem z pieczonych warzyw z soczewicą i grzankami ( <b>pszenica,</b> <b>żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Pancakes z jabłkiem ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 180g, jogurt z wanilią ( <b>mleko</b> ) 30ml, marchewka do chrupania 40g, kompot cytrusowy z melisą 250ml <b>Gruszka 1 szt.</b>	Mini kanapki z bagietki z żółtym serem, ogórkiem i pomidorkiem koktajlowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) ok 50g Herbata z dzikiej róży 250ml

Pogrubioną czcionką oznaczono **alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Do pieczenia i smażenia używany jest olej rzepakowy natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy tł. na zimno. Do podwieczorków podawana jest herbata owocowa 250ml

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

### DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	Płatki kukurydziane kakaowe wielozbożowe na <b>mleku (jęczmień)</b> 250ml Pieczywo baltonowskie ( <b>żyto, pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 25g Kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) 250ml Leczo z chudą kiełbaską wieprzową ( <b>gorczyca</b> ) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 30g, kompot jabłkowy 250ml <b>Mandarynka 1 szt.</b>	Shake malinowy na maślanie ( <b>mleko</b> ) 150ml, pieczywo chrupkie z masłem <b>orzechowym</b> arachidowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) 20g
Wtorek 23.04	Płatki <b>orkiszowe</b> na <b>mleku (pszenica)</b> 250ml Chleb pełnoziarnisty ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser topiony wysokogatunkowy ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 25g Herbata malinowa 250ml	Rosół z zacierkami ( <b>seler, pszenica, jaja</b> ) 250ml Pierś z kurczaka w panierce ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot cytrusowy z miętą 250ml <b>Grapefruit 100g</b>	Kasza manna z musem porzeczkowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) 150/15g Marchewki do chrupania 50g
Środa 24.04	Chleb komiśniak ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> ) 40g, ogórek kiszony 25g, kawa zbożowa na <b>mleku (jęczmień, żyto)</b> 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo - truskawkowa ( <b>mleko</b> ) 60ml, surówka z marchewki i ananasa 30g, kompot truskawkowy 250ml <b>Banan 1 szt.</b>	Ślimaczki z tortilli z sałatą, ogórkiem i szynką smarowane serkiem ziołowym ( <b>mleko</b> ) ok. 60g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 25.04	<b>STÓL ROZMAITOŚCI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta z soczewicy z pomidorami 10g, kiełbaska krakowska podsuszona 25g, kolorowa papryka 25g Kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa szczawiowa z <b>jajkiem (pszenica, żyto, mleko, seler)</b> 250ml Kotlet pożarski drobiowy ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z białej kapusty colesław ( <b>mleko, jaja, gorczyca</b> ) 60g Kompot wiśniowy 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>	Tosty zapiekane z mozzarellą i pomidorem ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) ok. 60g Herbata miętowa 200ml
Piątek 26.04	Lane kluski na <b>mleku (pszenica, jaja)</b> 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek grani ( <b>mleko</b> ) 20g, rzodkiewka 25g Herbata malinowa 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml <b>Ryba</b> miruna pieczona ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewki z fasolką i <b>sezamem</b> 60g kompot śliwkowy z imbirem 250ml <b>Gruszka 1szt.</b>	Jogurt pitny brzoskwiniowy ( <b>mleko</b> ) 150ml, andruty ( <b>pszenica</b> ) 15g

Pogrubioną czcionką oznaczono **alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Do pieczenia i smażenia używany jest olej rzepakowy natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy tł. na zimno. Do podwieczorków podawana jest herbata owocowa 250ml

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk