



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

### DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.04	Pieczyno pełnoziarniste ( <b>pszenica, żyto, owies, sezam</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 25g Kawa inka na <b>mleku (jęczmień, żyto)</b> 250ml	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml Makaron łazanki z brokułami i piersią kurczaka ( <b>pszenica, mleko</b> ) 200g, surówka z marchewki, pora i <b>selera</b> 60g Kompot cytrusowy z miętą 250ml <b>Jabłko 1 szt.</b>	Bułka katarzynka ( <b>paszenia, jaja, mleko</b> ) 1szt., <b>mleko</b> bananowe wyrób własny 150ml herbata malinowa 250ml
Wtorek 30.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Bułka grahamka ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twarożek z rzodkiewką ( <b>mleko</b> ) 10g, indyk pieczony 10g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Duszone mięso z szynki wieprzowej w sosie ( <b>jaja, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki ( <b>mleko</b> ) 130g, surówka z buraczków z ananasem 60g, kompot truskawkowy 250ml <b>Banan 1szt.</b>	Koktajl truskawkowy na jogurcie ( <b>mleko</b> ) 150ml, maca razowa ( <b>pszenica</b> ) 15g marchewki do chrupania 50g
Środa 01.05	<h1>Dzień Wolny</h1>		
Czwartek 02.05			
Piątek 03.05			

Pogrubiczną 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 wyżej wymienione alergeny. 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 06.05	Kakaowe płatki wielozbożowe na <b>mleku (jęczmień, pszenica)</b> 250ml Pieczywo razowe ( <b>żyto, pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g, kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Gulasz z chudej łopatki wieprzowej ( <b>pszenica</b> ) 130g, kasza <b>jęczmienna</b> 130g, sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i kukurydzą 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>	Jogurt z ananasem i wiórkami kokosowymi ( <b>mleko</b> ) 150ml, chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 07.05	Jaglanka na <b>mleku</b> 250ml Pieczywo graham ( <b>pszenica</b> ) 30g masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek typu włoskiego ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa koperkowa z makaronem ( <b>mleko, seler, pszenica</b> ) 250ml Duszone udko z kurczaka z marchewką i pietruszką 60/60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria ( <b>mleko</b> ) 30g, Kompot cytrusowy z pomarańczą 250ml <b>Gruszka 1szt.</b>	<b>Mleko</b> bananowo – kakaowe własnego wyrobu 180ml, krakersy ( <b>pszenica</b> ) 20g Młoda marchewka do chrupania 30g
Środa 08.05	Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, parówka z szynki wieprzowej (pow. 98% mięsa) 1szt., keczup – własnego wyrobu 20g, papryka 15g, kawa inka ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 250ml	Żurek z <b>jajkiem</b> i ziemniakami ( <b>pszenica, żyto, seler, mleko</b> ) 250ml Paluszki rybne z mintaja ( <b>ryba, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem, mini marchewki i brokuły na parze 60g, kompot śliwkowy 250ml <b>Banan 1szt.</b>	Świder maślany z musem jabłkowym ( <b>jaja, pszenica, mleko</b> ) 1szt./20g., kawa zbożowa z miodem ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 100ml
Czwartek 09.05	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Bułka poznańska ( <b>żyto, pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella ( <b>mleko</b> ) 15g, pieczona pierś z kurczaka 15g, sałata masłowa 3g, rzodkiewka 25g, kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Wiosenna botwinka z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 180g, sos pomidorowy ( <b>pszenica</b> ) 130g, surówka z białej kapusty 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka) 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>	Budyń z sosem wiśniowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) 150g marchewka do chrupania 40g
Piątek 10.05	Płatki gryczane z kakao na <b>mleku</b> 250ml Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta z <b>jaj</b> z szczypiorkiem 20g, pomidor 25g, herbata roibos 250ml	Zupa grochowa z majerankiem ( <b>seler</b> ) 250ml Naleśniki z serem ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa truskawkowo – jogurtowa ( <b>mleko</b> ) 60ml, surówka z <b>seler</b> a z <b>orzechami</b> włoskimi 60g, kompot gruszkowy 250ml <b>Kiwi 1 szt.</b>	Zapiekanki z chleba razowego z masłem czosnkowo - pietruszkowym i żółtym serem ( <b>pszenica, mleko</b> ) 1szt. ok 50g, ogórek zielony 50g, herbata miętowa 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 wyżej wymienione alergeny. 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