



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.09	Bułka z ziarnami (pszenica, owies) 60g, masło (mleko) 8g, twarożek z szczypiorkiem (mleko) 30g, rzodkiewka 20g, kakao na mleku 250ml	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (seler, mleko) 250ml Gulasz wieprzowy (pszenica) 130g, kasza jęczmienna (jęczmień) 130g, surówka z białej kapusty z papryką 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Jabłko 1szt.	Koktajl truskawkowy na jogurcie (mleko) 150ml, krakersy (pszenica) 20g
Wtorek 03.09	Kasza manna na mleku (pszenica) 250ml Chleb razowy ze słonecznikiem (żyto, pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, szynka drobiowa 20g, papryka 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Zapiekanka makaronowa z pomidorami i kawałkami kurczaka (pszenica) 180g, sałata z kukurydzą i dipem czosnkowym (mleko) 60g, kompot śliwkowy 250ml Śliwki 100g	Chałka z powidłami (pszenica, mleko, jaja) 40/15g, mleko 120ml
Środa 04.09	Płatki jęczmienne na mleku 250ml Chleb mazowiecki (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, jajecznicza na maśle (jaja, mleko) 30g, pomidor 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa grochowa z majerankiem (seler) 250ml Ryż zapiekany z jabłkami (mleko) 180g, polewa waniliowo – jogurtowa (mleko) 60ml, marchewki do chrupania 60g, kompot truskawkowy 250ml Banan 1 szt.	Tosty z szynką i mozzarellą (pszenica, mleko) ok. 120g Herbata miętowa 250ml ogórek zielony do chrupania 50g
Czwartek 05.09	Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, owies) 60g, masło (mleko) 8g, paróweczki z indyka (powyżej 95% mięsa) 1szt., keczup 10g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto, pszenica) 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (pszenica, jaja, seler) 250ml Kotlet mielony (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria na kefirze (mleko) 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml Gruszka 1szt.	Serek homogenizowany z bakaliami (mleko, orzechy) 80g, andruty (pszenica) 1szt. Kalarepka do chrupania 80g
Piątek 06.09	Kasza manna na mleku (pszenica) 250ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 20g, papryka 20g, herbata rumiankowa 250ml	Krem dyniowy z grzankami (seler, mleko, pszenica, żyto) 250ml Ryba miruna w panierce (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 250ml Nektarynka 1szt.	Biszkopty bez cukru (pszenica, mleko, jaja) 30g, kakao na mleku 150ml

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



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.09	Pieczycwo słonecznikowe (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, polędwica z indyka 30g, pomidor 20g, kawa inka na mleku (jęczmień, żyto) 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 180g, fasolka szparagowa z sezamem 30g, kompot jabłkowy 250ml Banan 1szt.	Jogurt z borówkami (mleko) 100/20g, pałeczki kukurydziane 2szt. Marchewki do chrupania 50g
Wtorek 10.09	Zacierki na mleku (pszenica, jaja) 250ml Chleb mazowiecki (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, serek wiejski (mleko) 20g, ogórek zielony 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Pierś z kurczaka w sosie śmietanowo - brokułowym (mleko, pszenica) 60/60g, kasza jaglana 130g, surówka z buraczków 60g Kompot cytrusowy z melisą 250ml Śliwki 100g	Koktajl wiśniowy na maślanec – (mleko) 150ml, chipsy jabłkowe 15g
Środa 11.09	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Pieczycwo mieszane – różne rodzaje (sezam, pszenica, owies, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, paszтет drobiowy (jaja, pszenica) 20g, ogórek kiszony 20g, herbata roibos 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Pierogi leniwe z serem i bułką tartą (pszenica, jaja, mleko) 180g, surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot truskawkowy 250ml Gruszka 1szt.	Kanapki z pastą z wędzonej makreli i pomidorem (pszenica, żyto, mleko) ok 60g, herbata miętowa
Czwartek 12.09	Musli (pszenica, owies, orzech) na mleku 250ml Pieczycwo pełnoziarniste (pszenica, żyto, sezam, owies) 30g, masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, papryka 20g, herbata z dzikiej róży 250ml	Zupa chłopska z ziemniakami i kiełbaską wieprzową (seler, mleko, pszenica, gorczyca) 250ml Zapiekane hiszpańskie gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (pszenica) 2szt./60ml, sałata lodowa z kukurydzą i winegret (gorczyca) 30g, kompot porzeczkowy 250ml Jabłko 1szt.	Galaretki jogurtowo - malinowe (mleko) 150g, marchewki do chrupania 50g
Piątek 13.09	Bułka ciabatta (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, jajko z dipem majonezowym i szczypiorkiem (jaja, mleko) 30g, rzodkiewka 20g, kakao (mleko) 250ml	Krem jarzynowo – cukiniowy z grzankami (mleko, seler, pszenica, żyto) 250ml Paluszki z mintaja (cały filet) w panierce (ryba, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z wiórkami ogórka małosolnego i szczypiorkiem 60g, woda z miętą i cytryną 250ml Brzoskwinia 1szt.	Shake bananowo - kakaowy (mleko) 120ml, bułka katarzynka (pszenica, mleko, jaja) 30g

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