



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.12	Pieczywo graham ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser topiony wysokogatunkowy ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kawa inka na <b>mleku (jęczmień, żyto)</b> 250ml	Zupa z jarzynowa z kapustą i ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml Ragu z indyka ( <b>pszenica</b> ) 130g, kasza kuskus ( <b>pszenica</b> ) 130g, sałata lodowa z kukurydzą i winogret ( <b>gorczyca</b> ) 30g, kompot cytrusowy z pomarańczą 250ml <b>Jabłko 1 szt.</b>	Maślanka malinowa ( <b>mleko</b> ) 150ml, chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 10.12	Owsianka na <b>mleku</b> z cynamonem ( <b>owies</b> ) 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> ) 20g, papryka 20g Herbata roibos 250ml	Zupa ryżowa na rosole z marchewką ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Duszona wieprzowina w sosie własnym ( <b>pszenica</b> ) 130g, kluski śląskie 130g, surówka z ogórka kiszzonego 60g, kompot porzeczkowy 250ml <b>Gruszka 1szt.</b>	Brioszka musem jabłkowym bez cukru ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) ok. 30/20g, kakao ( <b>mleko</b> ) 150ml,
Środa 11.12	Płatki orkiszowe na <b>mleku</b> 250ml Pieczywo pełnoziarniste ( <b>pszenica, żyto, sezam, owies</b> ) 30g masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata 3g, rzodkiewka 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 250ml Naleśniki z serem ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa ( <b>mleko</b> ) 60g, mix warzyw i owoców z (marchew, kalarepka, jabłko) 30g, kompot gruszkowy 250ml <b>Mandarynka 1szt</b>	Kolorowe kanapki z chleba razowego z masłem, sałatą, szynką z indyka i ogórkiem zielonym ( <b>pszenica, mleko</b> ) ok. 60g Herbata malinowa 250ml
Czwartek 12.12	Płatki wielozbożowe kakaowe na <b>mleku (jęczmień)</b> 250ml Chleb dyniowy ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, mozzarella ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 20g, herbata miętowa 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Kotlet pożarski drobiowy ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, puree ziemniaczane z dynią 130g, brokuły z dipem jogurtowo - czosnkowym ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot śliwkowy 250ml <b>Kiwi 1szt.</b>	<b>Mleko</b> bananowe – wyrób własny 150ml, sucharki bez cukru ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 20g
Piątek 13.12	Butka kajzerka razowa ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, biały ser w plastrach ( <b>mleko</b> ) 30g, powidła śliwkowe 15g, kalarepka 15g, kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Krem pomidorowy z grzankami czosnkowymi ( <b>mleko, seler, pszenica, żyto</b> ) 250ml Burgery z morszczuka w panierce ( <b>ryby, jaja, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką 60g, kompot jabłkowy 250ml <b>Banan 1 szt.</b>	Budyń waniliowy z suszoną żurawiną ( <b>mleko, pszenica</b> ) 180ml, Marchewki do chrupania 50g

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 16.12	Rogal z makiem ( <b>pszenica, mleko</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kakao na mleku 250ml	Zupa brukselkowa z ziemniakami ( <b>seler, mleko, pszenica</b> ) 250ml Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i szpinakiem ( <b>pszenica, mleko</b> ) 180g, mini marchewki z <b>sezamem</b> 60g, kompot jabłkowy z dziką różą 250ml <b>Pomarańcza 100g</b>	Jogurt z musem truskawkowym ( <b>mleko</b> ) 120/10g, krakersy ( <b>pszenica</b> ) 20g
Wtorek 17.12	Kasza manna na mleku ( <b>pszenica</b> ) 250ml Chleb komiśniak ( <b>żyto, pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Krem dyniowy z imbirem i grzankami ( <b>seler, mleko, pszenica, żyto</b> ) 250ml Pyzy ziemniaczane z mięsem wieprzowym i warzywami ( <b>pszenica</b> ) 180g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot śliwkowy 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>	Ciasteczka <b>owsiane</b> z bakaliami ( <b>mleko, jaja, orzechy włoskie</b> ) ok.60g, <b>mleko</b> z wanilią 120ml
Środa 18.12	Płatki kukurydziane na mleku 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jaj z awokado ( <b>jaja</b> ) 30g, rzodkiewka 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa chłopska z ziemniakami i majerankiem ( <b>seler, pszenica, żyto, mleko</b> ) 250ml Leczo z soczewicą 150g, ryż paraboliczny i brązowy 150g, marchewki do chrupania 60g <b>Banan 1 szt.</b>	Tosty z szynką i mozzarellą ( <b>pszenica, mleko</b> ) ok. 100g Dip czosnkowo – jogurtowy ( <b>mleko</b> ) 20g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 19.12	Pieczyczo wieloziarniste ( <b>pszenica, żyto, owies</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, paróweczki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., keczup 10g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa na mleku ( <b>jęczmień, żyto, pszenica</b> ) 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki ( <b>pszenica, jaja, seler</b> ) 250ml Pierś z kurczaka w panierce ( <b>jaja, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka colesław ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ) 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml <b>Gruszka 1szt.</b>	Serek homogenizowany z brzoskwiniami własnego wyrobu ( <b>mleko</b> ) 80g, maca razowa ( <b>pszenica</b> ) 1szt. kalarepka do chrupania 50g
Piątek 20.12	Zacierka na mleku ( <b>pszenica, jaja</b> ) 250ml Pieczyczo pszenne ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek grani ( <b>mleko</b> ) 20g, pieczony burak 20g, herbata rumiankowa 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej ( <b>seler</b> ) 250ml <b>Ryba</b> miruna w panierce ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 60g, kompot jabłkowy z goździkami 250ml <b>Mandarynka 1szt.</b>	Chałka z powidłami ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 40/15g, 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