



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

### DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.01	<b>DZIEŃ WOLNY</b>		
Wtorek 07.01	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 ogórkowa z ziemniakami i koperkiem ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z szynki wieprzowej ( <b>pszenica</b> ) 200g, kalafior z ziarnami słonecznika 30g, kompot gruszkowy 250ml <b>Jabłko 1 szt.</b>	Budyń kakaowy ( <b>pszenica, mleko</b> ) 150ml, pałeczka kukurydziana 1szt.
Środa 08.01	<b>Owsianka</b> na <b>mleku</b> 250ml Pieczywo graham ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, polędwica z indyka 20g, ogórek zielony 25g Kakao ( <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły z dipem czosnkowym ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot śliwkowy 250ml <b>Banan 1 szt.</b>	Rogal drożdżowy z konfiturą wieloowocową ( <b>pszenica, jaja</b> ) 1szt. <b>Mleko</b> 150ml
Czwartek 09.01	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, serek z papryką ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 20g Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 250ml	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Kopytka ( <b>pszenica, jaja</b> ) z sosem mięsny ( <b>pszenica</b> ) 130/100g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot jabłkowy 250ml <b>Pomarańcza 100g</b>	Koktajl jogurtowo – bananowy ( <b>mleko</b> ) 150ml, biszkopty bez cukru ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 20g
Piątek 10.01	Ryż na <b>mleku</b> 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, rolada ustrzycka ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 20g Herbata malinowa 250ml	Krem z dyni z grzankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Burger z mintaja w panierce z płatków kukurydzianych ( <b>ryby, pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i ziarnami słonecznika 60g, kompot cytrusowy z melisą 250ml <b>Gruszka 1 szt.</b>	Koreczki do samodzielnego zrobienia z chleba razowego 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 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 13.01	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 koperkowa z ziemniakami ( <b>pszenica, seler, mleko</b> ) 250ml Wieprzowina w sosie słodko - kwaśnym 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z białej kapusty z ziarnami 30g, kompot jabłkowy 250ml <b>Mandarynka 1 szt.</b>	Shake malinowy słodzony bananami na kefirze ( <b>mleko</b> ) 150ml, pieczywo chrupkie z masłem <b>orzechowym</b> arachidowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) 20g
Wtorek 14.01	Płatki <b>orkiszowe</b> na <b>mleku (pszenica)</b> 250ml Chleb pełnoziarnisty ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser gouda ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 25g Herbata malinowa 250ml	Rosół z makaronem ( <b>seler, pszenica, jaja</b> ) 250ml Grillowana pierś z kurczaka zapiekana z brzoskwiniami ( <b>pszenica, mleko</b> ) 60/40g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z kukurydzą, papryką i winegret ( <b>gorczyca</b> ) 30g, kompot cytrusowy z miętą 250ml <b>Grapefruit 100g</b>	Bułka maślana ( <b>pszenica, jaja</b> ) 40g, powidła naturalne 15g <b>Mleko</b> z cynamonem 50g
Środa 15.01	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 chłopska z ziemniakami i majerankiem ( <b>pszenica, żyto, mleko, 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 czosnkowym ( <b>mleko</b> ) ok. 60g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 16.01	<b>STÓL ROZMAITOŚCI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, humus buraczany ( <b>sezam</b> ) 10g, szynka wieprzowa 25g, kolorowa papryka 25g Kawa inka ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 250ml	Krem szpinakowo - brokułowy z <b>jajkiem (mleko, seler)</b> 250ml Kotlet pożarski drobiowy z panierce razowej ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, pieczone buraczki z oliwą 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 17.01	Lane kluski na <b>mleku (pszenica, jaja)</b> 250ml Chleb mazowiecki ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta z serka topionego ( <b>mleko, jaja</b> ) 20g, rzodkiewka 25g Herbata malinowa 250ml	Krupnik z kaszy wiejskiej <b>jęczmiennej</b> z lubczykiem ( <b>seler</b> ) 250ml <b>Ryba</b> miruna w panierce z <b>sezamem (pszenica, jaja)</b> 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszonej z miodem 60g kompot śliwkowy z imbirem 250ml <b>Gruszka 1szt.</b>	Jogurt pitny brzoskwinowy ( <b>mleko</b> ) 150ml, chrupki kukurydziane 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 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