



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 31.03	Pieczyno mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały (zawiera: mleko) 30g, mus jabłkowy 30g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Potrawka z indyka (zawiera: pszenicę, mleko) 130g, kasz bulgur (zawiera: pszenicę) 130g, mini marchewka z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Banan 1 szt.	Koktajl jogurtowy z mango (zawiera: mleko) 150ml, maca razowa (zawiera: pszenicę) 20g Marchewki do chrupania 30g
Wtorek 01.04	Płatki wielozbożowe kakaowe na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, gorczycę) 20g, rzodkiewka 20g, herbata roibos 250ml	Zupa chłopska z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, żyto, pszenica) 250ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem 2szt., sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 80g, zielona fasolka szparagowa na parze 60g, kompot porzeczkowy 250ml Gruszka 1szt.	Bułeczka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) z powidłami 30/20g, kakao (zawiera: mleko) 150ml,
Środa 02.04	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: mleko, pszenicę orkisz) 250ml Pieczywo pełnoziarniste (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, owies) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata 3g, pomidor 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Naleśniki z konfiturą truskawkową (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa waniliowo – twarożkowa (zawiera: mleko) 60ml, mix warzyw i owoców z (marchew, kalarepka, jabłko) 30g, kompot gruszkowy 250ml Mandarynka 1szt	Kolorowe kanapki z chleba razowego z masłem, sałatą, szynką z indyka i ogórkiem zielonym (zawiera: pszenicę, mleko) ok. 60g Herbata malinowa 250ml
Czwartek 03.04	Zacierka na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Chleb dyniowy (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser żółty (zawiera: mleko) 20g, ogórek kiszony 20g, herbata miętowa 250ml	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo - czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot śliwkowy 250ml Kiwi 1szt.	Mleko truskawkowe – wyrób własny 150ml, sucharki bez cukru (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 20g
Piątek 04.04	Bułka kajzerka razowa (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 250ml Burgery z mintaja z dodatkiem cukinii (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, kompot truskawkowy 250ml Banan 1 szt.	Budyń kakaowy (zawiera: mleko, pszenicę) 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 07.04	Rogal z makiem (zawiera: pszenicę, mleko) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 20g, kakao na mleku 250ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Gulasz z szynki (zawiera: pszenicę) 150g, kasza gryczana 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 30g, kompot jabłkowy z dziką różą 250ml Pomarańcza 100g	Jogurt z ananasek (zawiera: mleko) 120/30g, chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 08.04	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 250ml Chleb komiński (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 20g, herbata z dzikiej róży 250ml	Zupa grochowa z majerankiem (zawiera: seler) 250ml Zapiekanek ziemniaczany z brokułami i tartym żółtym serem (zawiera: jaja, mleko) 180g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot śliwkowy 250ml Jabłko 1szt.	Pieczywo chrupkie (zawiera: pszenicę, żyto) z serkiem słodonym bananami (zawiera: mleko, pszenicę) ok.50g, mleko 120ml
Środa 09.04	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica na maśle (zawiera: jaja, mleko) 30g, pomidor 20g, herbata malinowa 250ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Klopsiki z indyka w sosie jarzynowym (zawiera: pszenicę) 60/60g, ryż brązowy 130g, pieczone buraczki z oliwą czosnkową 60g, kompot gruszkowy 250ml Banan 1 szt.	Ciabatta z szynką wieprzową zapiekana z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) ok. 120g, kalarepka do chrupania 50g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 10.04	Pieczywo wieloziarniste (zawiera: pszenicę, żyto, owoce) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, paróweczki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., keczup 10g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, jaja, seler) 250ml Burger drobiowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, bułeczka z sezamem (zawiera: pszenicę) 80g, bukiet warzyw do burgera (sałata, ogórek, papryka) 60g, dip czosnkowo – majonezowy (zawiera: mleko, jaja, gorczyca) 20g kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml Gruszka 1szt.	Panna cotta malinowa na biszkoptach (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 150g, marchewka do chrupania 50g
Piątek 11.04	Lane kluski na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Pieczywo pszenne (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, papryka 20g, herbata rumiankowa 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Ryba miruna w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Mandarynka 1szt.	Chałka z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: pszenicę, jaja) 40/15g, kakao (zawiera: mleko) 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