



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 14.04	Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek z rzodkiewką (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 25g Mleko 250ml	Zupa jarzynowa z brokułem i fasolką szparagową z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Makaron z kurczakiem i warzywami (marchew, cebula, kukurydza, pomidory) (zawiera: pszenicę) 200g, sałata lodowa z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczyca) 60g, kompot gruszkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Koktajl bananowo - kakaowy (zawiera: pszenicę, mleko) 150ml, wafel kukurydziany 1szt.
Wtorek 15.04	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo z dipem szczypiorkowym (zawiera: jaja, mleko) 30/15g, rzodkiewka 25g, herbata roibos 250ml	Krupnik z kaszy pęczak (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem na ciepło (zawiera: pszenicę) 60g, kompot gruszkowy 250ml Mandarynka 1 szt.	Pudding ryżowy z musem truskawkowym – własnej (zawiera: mleko) 80g, marchewka do chrupania 50g
Środa 16.04	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 250ml Pieczywo graham (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, polędwica z indyka 20g, pomidor 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z jabłkiem, porem i śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot śliwkowy 250ml Banan 1 szt.	Bułeczka katarzynka z siemieniem i konfiturą malinową (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g Mleko 150ml
Czwartek 17.04	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta z białego sera i ryby ze szczypiorkiem (zawiera: ryby, mleko) 20g, ogórek kiszony 25g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Krem z pieczonych warzyw z soczewicą i grzankami (zawiera: pszenicę, żyto, mleko, seler) 250ml Pancakes z jabłkiem (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 180g, jogurt z wanilią (zawiera: mleko) 30ml, marchewka do chrupania 40g, kompot cytrusowy z melisą 250ml Gruszka 1 szt.	Mini kanapki z bagietki z szynką wieprzową, sałata, ogórkiem i pomidorem (zawiera: pszenicę, mleko) 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
Wtorek 22.04	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb pełnoziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser topiony wysokogatunkowy (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g Herbata malinowa 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Risotto z mięsem i warzywami (zawiera: seler) 180g, sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 60g, kalafior na parze 60g, kompot cytrusowy z miętą 250ml Mandarynka 1 szt.	Jogurt pitny brzoskwiniowy (zawiera: mleko) 150ml, andruty (zawiera: pszenicę) 15g
Środa 23.04	Chleb graham (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 40g, ogórek zielony 25g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: jęczmień, żyto) 250ml	Rosół z lanymi kluskami (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z miętą 250ml Banan 1szt.	Kasza manna z musem wiśniowym (zawiera: pszenicę, mleko) 150/15g Marchewki do chrupania 50g
Czwartek 24.04	STÓL SZWEDZKI Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z soczewicy z pomidorami 10g, kiełbaska krakowska podsuszona 25g, ogórek kiszony 15g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa botwinka z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Eskalopki z indyka duszone z warzywami (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza kuskus (zawiera: pszenicę) 60g Kompot wiśniowy 250ml Jabłko 1szt.	Tosty zapiekane z mozzarellą i pomidorem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) ok. 60g Herbata miętowa 200ml
Piątek 25.04	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, serek grani (zawiera: mleko) 20g, rzodkiewka 25g Herbata malinowa 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Paluszki rybne z fileta z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewki z fasolką i sezamem (zawiera: sezam) 60g kompot śliwkowy z imbirem 250ml Gruszka 1szt.	Ciasteczka owsiane własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 150ml, smoothie „szrekowe” banan – świeży szpinak-jabłko 100ml

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