



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 28.04	Pieczyno pełnoziarniste (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 25g Kawa inka na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Spaghetti bolognese z chudą wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 200g, ogórek kiszony 60g Kompot cytrusowy z miętą 250ml Jabłko 1 szt.	Rogal maślany z powidłami (zawiera: paszenia, jaja) 1szt./15g, mleko truskawkowe własnego wyrobu (zawiera: mleko) 100ml
Wtorek 29.04	Zacierki na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Pieczyno mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajecznica z szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 25g, herbata roibos 250ml	Krupnik ryżowy na rosole (zawiera: seler) 250ml Pierś z kurczaka w panierce razowej (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki (zawiera: mleko) 130g, sałata lodowa z dipem szczypiorkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 250ml Banan 1szt.	Koktajl z mango na jogurcie (zawiera: mleko) 150ml, maca razowa (zawiera: pszenicę) 15g Kalarepki do chrupania 50g
Środa 30.04	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z białego sera z awokado (zawiera: mleko) 10g, indyk pieczony 20g, pomidor 10g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa chłopska z kielbaską i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Ryż zapiekany z jabłkami (zawiera: mleko) 180g, polewa waniliowa (zawiera: mleko) 60g, marchewka do chrupania 60g, kompot gruszkowy 250ml Arbuz 100g	Kanapki z chleba razowego z masłem (zawiera: paszenia, żyto mleko), roszponką, szynką wieprzową i ogórkiem kiszonym 80g, herbata malinowa 250ml
Czwartek 01.05	DZIEŃ WOLNY		
Piątek 02.05			

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 05.05	Kakaowe płatki wielozbożowe na mleku (zawiera: jęczmień, pszenicę, mleko) 250ml Pieczywo razowe (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g, herbata roibos 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Gulasz z chudej łopatki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z białej kapusty 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Jabłko 1szt.	Budyń z sosem malinowym (zawiera: pszenicę, mleko) 150g marchewka do chrupania 40g
Wtorek 06.05	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 250ml Pieczywo graham (zawiera: pszenicę) 30g masło (zawiera: mleko) 4g, serek typu włoskiego (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Duszone udko z kurczaka z marchewką i pietruszką 60/60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, Kompot cytrusowy z pomarańczą 250ml Kiwi 1 szt.	Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę) z kremem a'la nutella z masłem orzechowym arachidowym własnego wyrobu (zawiera: mleko, orzechy) 20g kalarepka do chrupania 30g
Środa 07.05	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówka z szynki wieprzowej (pow. 98% mięsa) 1szt., keczup – własnego wyrobu 20g, ogórek kiszony 15g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: pszenicę, żyto, seler, mleko) 250ml Filet z mintaja w panierce (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem, mini marchewki i brokuły na parze 60g, kompot śliwkowy 250ml Banan 1szt.	Brioszka z jabłkami (zawiera: jaja, pszenicę) 1szt., jogurt pitny (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 08.05	Bułka poznańska (zawiera: żyto, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczony schab – wyrób własny 15g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 15g, rzodkiewka 10g, papryka 15g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa grochowa z majerankiem (zawiera: seler) 250ml Zapiekanek makaronowa z warzywami i kawałkami kurczaka (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, mix sałat z winegret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka) 250ml Jabłko 1szt.	Tosty z chleba graham z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 100g, dip pomidorowy 20g, ogórek zielony do chrupania 30g
Piątek 09.05	Płatki owsiane na mleku (zawiera: mleko, owies) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta z jaj z szczypiorkiem (zawiera: jaja, gorczycę) 20g, ogórek zielony 25g, herbata roibos 250ml	Wiosenna botwinka z ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa truskawkowo – jogurtowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot gruszkowy 250ml Arbuz 100g	Kisiel wiśniowy 150g, pączeczki kukurydziane 2szt., kalarepka do chrupania 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