



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 12.05	Rogal z makiem (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 25g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Ragu z indyka z warzywami (zawiera: pszenicę, mleko) 130g, ryż paraboliczny 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Banan 1 szt.	Koktajl brzoskwiniowy (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 20g Kalarepka do chrupania 30g
Wtorek 13.05	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko w majonezie (zawiera: jaja, gorczycę) 30g, rzodkiewka 25g Herbata z dzikiej róży 250ml	Krem pomidorowy z grzankami czosnkowymi (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, buraczki na ciepło (zawiera: pszenicę) 60g, kompot truskawkowy 250ml Jabłko 1szt.	Bagietka zapiekana z serem (zawiera: pszenicę) i pomidorem 50g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 150ml Marchewka do chrupania 30g
Środa 14.05	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka wieprzowa gotowana 30g, sałata 5g, pomidor 20g, herbata owocowa 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko, gorczyca) 250ml Penne z sosem neapolitańskim i wiórkami mozzarelli (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, kalafior na parze ze słonecznikiem 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml Arbuz 150g	Ślimaczki z tortilli z pieczonym kurczakiem i warzywami (zawiera: mleko, pszenicę) 60g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 15.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta twarogowa z szynką (zawiera: mleko) 15g, pieczona pierś z kurczaka 15g, papryka 10g, biała rzodkiew 15g, mleko 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Pieczeń rzymska w sosie koperkowym (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, kolorowa fasolka szparagowa żółta i zielona 60g, kompot jabłkowy z rabarborem 250ml Winogrona 100g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym (zawiera: mleko, pszenicę) 150/30g Marchewka do chrupania 30g
Piątek 16.05	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 250ml Pieczywo pszenne (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, herbata roibos 250ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Pieczony morschczuk (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 60g, puree ziemniaczane (zawiera: mleko) 130g, surówka kiszzonej kapusty z jabłkiem 60g, kompot porzeczkowy 250ml Kiwi 1szt.	Jogurt z bananem i tartą gorzką czekoladą (zawiera: mleko) 150g Wafel ryżowy 1szt.

Pogrubiczną 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. Ilość cukru dodanego do napój nie przekracza 5g/250ml.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.05	Pieczyno mieszane z makiem (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, rzodkiewka 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa porowo – serowa z mini makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 250ml Jabłko 1szt.	Bułka maślana z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, mleko do picia 100ml
Wtorek 20.05	Lane kluski na mleku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser żółty (zawiera: mleko) 20g, ogórek zielony 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem z szynki wieprzowej bez zawijania 2szt. sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 60g, mini marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot jabłkowy 250ml. Banan 1 szt.	Shake malinowy na maślanie (zawiera: mleko) 120ml, pałeczka kukurydziana 2szt.
Środa 21.05	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: pszenicę orkisz, mleko) 250ml Kajzerka (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasztet wieprzowy pieczony (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, pomidor 25g, herbata miętowa 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Kopytka leniwe z białym serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot gruszkowy 250ml Winogron 100g	Kolorowe warzywa do chrupania (kalarepka, papryka kolorowa, ogórek zielony, marchewka) 50g hummus (zawiera: sezam) 20g
Czwartek 22.05	Pieczyno pełnoziarniste (zawiera: żyto, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta rybna z twarogiem (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 25g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Udko pieczone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot wiśniowy 250ml Nektarynka 1szt.	Tosty z szynką z indyka i mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 60g, domowy keczup 15g Herbata porzeczkowa 250ml Kalarepka do chrupania 30g
Piątek 23.05	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Pieczyno pszenno -żytnie (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko ze szczypiorkiem 30g, papryka kolorowa 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa pomidorowa z zacierkami jajecznymi (zawiera: seler, mleko, pszenicę, jaja) 250ml Burgery z dorsza w panierce z płatków kukurydzianych (zawiera: ryba, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki puree 130g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 60g, kompot jabłkowy 250ml Arbuz 150g	Jogurt ze świeżymi truskawkami (zawiera: mleko) 15/50g, maca razowa (zawiera: pszenicę) 1szt. Marchewki do chrupania 30g

Pogrubiczną 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. Ilość cukru dodanego do napój nie przekracza 5g/250ml.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk