



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.06	Pieczyno graham (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 20g Kawa inka na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Spaghetti bolognese z mięsa z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 180g, ogórek kiszony słupek 60g Lemoniada cytrusowa 250ml Banan 1 szt.	Shake truskawkowy na kefirze (zawiera: mleko) 150ml Chrupki kukurydziane 15g Marchewki do chrupania 30g
Wtorek 24.06	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser żółty (zawiera: mleko) 20g, pomidor 20g, herbata roibos 250ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Kotlety z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki puree 130g, sałata ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 250ml Nektarynka 1szt.	Galaretki jogurtowo - malinowe (zawiera: pszenicę, mleko) 150g Kalarepka 30g
Środa 25.06	Pieczyno ziarniste (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, owies) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, paróweczki z indyka (powyżej 95%mięsa) 1szt., domowy keczup 10g, rzodkiewka 20g Kakao (zawiera: mleko) 250ml	Krem porowo - jarzynowy z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot truskawkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Tosty z szynką drobiową, papryką i żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) ok. 80g herbata roibos 250ml
Czwartek 26.06	Musli (zawiera: sezam, owies, orzechy) na mleku 250ml Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasztet drobiowy (zawiera: jaja, pszenicę) 20g, ogórek kiszony 15g, herbata malinowa 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, jaja) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, sałatka z buraczków 60g, kompot wiśniowy 250ml Arbuz 150g	Pudding kakaowy z kasy manny (zawiera: mleko pszenicę) 150g Marchewki do chrupania 30g
Piątek 27.06	Zacierka na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Chleb orkiszowy (zawiera: orkisz, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, gorczycę) 20g, ogórek zielony 20g, herbata roibos 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Burgery z morskiczka z dodatkiem cukinii (zawiera: rybę, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot cytrusowy z miętą 250ml Brzoskwinia 1szt.	Brioszka drożdżowa z jabłkiem (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., mleko 100ml

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.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 30.06	Chleb wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, sałata 2g, szynka wieprzowa 30g, pomidor 20g, mleko 250ml	Zupa chłopska z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Zapiekanka makaronowa z warzywami (brokuł, marchew, kukurydza) i żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, mix sałat z słończnikiem i winogret (zawiera: gorczyca) 60g, kompot porzeczkowy 250ml Nektarynka 1szt.	Maślanka brzoskwiniowa własnego wyrobu (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja) 30g
Wtorek 01.07	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, papryka 20g, herbata roibos 250ml	Krupnik jaglany z pomidorami (zawiera: seler) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, Kompot wiśniowy 250ml Jabłko 1 szt.	Serek truskawkowy własnego wyrobu (zawiera: mleko) 50g, maca (zawiera: pszenicę) 1 szt., herbata miętowa 250ml
Środa 02.07	Pieczyno mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, polędwica z piersi kurczaka 30g, ogórek zielony 20g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Rumsztyk wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z młodej kapusty 60g, kompot truskawkowy 250ml Arbuz 150g	Budyń z musem wiśniowym (zawiera: pszenicę, mleko) 150/20g Marchewki do chrupania 30g
Czwartek 03.07	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 250ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg (zawiera: mleko) 20g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, kalarepka 15g, herbata malinowa 250ml	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Gołąbki tradycyjne z młodej kapusty w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę) 2szt./60g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot jabłkowo – rabarbarowy 250ml Banan 1 szt.	Ciabatta z masłem czosnkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60g Rzodkiewki do chrupania 30g
Piątek 04.07	Chleb ze słończnikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Krupnik z kaszy pęczak (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Ryba morskiczek w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewki z oliwą 60g, lemoniada 250ml Brzoskwinia 1 szt.	Buteczka katarzynka smarowana powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) ok. 30/15g, mleko 150ml

Pogrubiłą 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