



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.09	Pieczyno pełnoziarniste (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, papryka 25g, kawa inka na mleku (zawiera: jęczmień, żyto) 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Duszone mięso z indyka z cukinią w pomidorach (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, brokuł na parze 60g Kompot cytrusowy z miętą 250ml Jabłko 1 szt.	Bułeczka katarzynka z powidłami (zawiera: paszenia, jaja) 1szt./20g mleko 150ml herbata malinowa 250ml
Wtorek 30.09	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek z rzodkiewką (zawiera: mleko) 10g, kiełbaska szynkowa wieprzowa 10g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i groszkiem (zawiera: seler, mleko) 250ml Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym (zawiera: jaja, pszenicę) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków 60g, kompot truskawkowy 250ml Gruszka 1szt.	Budyń kakaowy (zawiera: mleko) 150g Maca razowa 2szt.
Środa 01.10	Granola owsiana własnej produkcji na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, owies) 250ml Pieczyno razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, schab pieczony 20g, ogórek kiszony 20g, herbata roibos 250ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, gorczyca, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet jajeczny (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, gruszka) 250ml Śliwki 100g	Galaretka truskawkowa 180g Kalarepka do chrupania 40g
Czwartek 02.10	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko ze szczypiorkiem 20g, sałata 5g, rzodkiewka 20g Herbata z malinowa 250ml	Krupnik z kaszy pęczak (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Nugetssy z kurczaka (zawiera: pszenicę, gorczyca) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka oprószana (zawiera: pszenicę, mleko) 60g, kompot jabłkowy 250ml Banan 1szt.	Tosty z pieczywa pełnoziarnistego z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 1szt. ok 50g, kolorowa papryka do chrupania 20g
Piątek 03.10	Kaszka manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, orkisz) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 20g, mus jabłkowy bez cukru 20g, herbata z dzikiej róży 250ml	Zupa pomidorowa z zacierkami jajecznymi (zawiera: seler, pszenicę, jaja, mleko) 250ml Fischburger z mintaja własnej produkcji w bułce z sałatą i warzywami (zawiera: rybę, pszenicę, jaja) 200g, dip czosnkowo – koperkowy (zawiera: mleko) 40g, lemoniada cytrusowa 250ml Nektarynka 1szt.	Koktajl malinowy (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g Marchewki do chrupania 40g

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 06.10	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Pieczywo razowe (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 20g, ogórek zielony 20g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Spaghetti neapolitańskie z żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, kalafior z kukurydzą 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Gruszka 1szt.	Jogurt z bananami i słonecznikiem (zawiera: mleko) 150ml, chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 07.10	Zacierki na mleku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 250ml Pieczywo graham (zawiera: pszenicę) 30g masło (zawiera: mleko) 4g, serek typu włoskiego (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, herbata malinowa 250ml	Krem porowo – jarzynowy z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet mielony tradycyjny (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g, kompot cytrusowy z pomarańczą 250ml Jabłko 1szt.	Mleko truskawkowe własnego wyrobu (zawiera: mleko) 180ml, krakersy (zawiera: pszenicę) 20g, kalarepka 30g
Środa 08.10	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówka z szynki wieprzowej (pow. 98% mięsa) 1szt., keczup – własnego wyrobu 20g, papryka 15g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Ryż zapiekany z jabłkami (zawiera: mleko) 200g, polewa waniliowo – jogurtowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z selera z orzechami włoskimi (zawiera: seler, orzechy) 60g, kompot gruszkowy 250ml Banan 1szt.	Zapiekanki na bagietce z żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) 1szt. ok 50g, ogórek do chrupania 30g, herbata miętowa 200ml
Czwartek 09.10	STÓŁ SZWEDZKI Bułka poznańska (zawiera: żyto, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj z szczypiorkiem (zawiera: jaja, gorczycę) 20g, pieczona pierś z kurczaka 10g, rzodkiewka 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa grysikowa (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Kluski śląskie z sosem mięsnym (zawiera: pszenicę) 130/100g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot wielowocowy (truskawka, porzeczka) 250ml Śliwki 100g	Manna na gęsto z sosem wiśniowym (zawiera: pszenicę, mleko) 150g marchewka do chrupania 40g
Piątek 10.10	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 20g, sałata masłowa 3g, ogórek kiszony 20g, herbata roibos 250ml	Zupa serowa z makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Morszczuk w panierce (zawiera: ryba, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem, bukiet warzyw na parze (fasolka, brukselka, mini marchewki) 60g, kompot śliwkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Chałka z dżemem niskosłodzonym (zawiera: jaja, pszenicę) 40/10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 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