



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

| DIETA PODSTAWOWA      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Data                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                      |
| Poniedziałek<br>08.12 | Pieczywo graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek typu włoskiego (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kawa inka na mleku (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 250ml                                                       | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml<br>Potrawka drobiowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza gryczana 130g, sałata lodowa z kukurydzą i winogret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 30g, kompot cytrusowy z pomarańczą 250ml<br><b>Jabłko 1 szt.</b>                              | Maślanka malinowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, chrupki kukurydziane 10g                                                                        |
| Wtorek<br>09.12       | Jaglanka na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml<br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 20g, papryka 20g<br>Herbata roibos 250ml                                 | Zupa ryżowa na rosole z groszkiem (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml<br>Kluski śląskie z sosem mięsnym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130/100g, surówka z czerwonej kapusty parzonej 60g, kompot porzeczkowy 250ml <b>Gruszka 1szt.</b>                                                                      | Brioszka musem jabłkowym bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) ok. 30/20g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml,                     |
| Środa<br>10.12        | Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę orkisz</b> ) 250ml<br>Pieczywo pełnoziarniste (zawiera: <b>pszenicę, żyto, sezam, owies</b> ) 30g masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata 3g, rzodkiewka 20g<br>Herbata z dzikiej róży 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Naleśniki z serem i brzoskwiniami (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot gruszkowy 250ml<br><b>Mandarynka 1szt</b> | Kolorowe kanapki z chleba razowego z pastą z soczewicy, sałata, i ogórkiem zielonym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) ok. 60g<br>Herbata malinowa 250ml |
| Czwartek<br>11.12     | Płatki wielozbożowe kakaowe na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 250ml<br>Chleb dyniowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 20g, herbata miętowa 250ml                        | Zupa pieczarkowa z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, mleko, seler</b> ) 250ml<br>Kotlet pożarski drobiowy (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (mini marchew, brokuł, kalafior) 60g, kompot śliwkowy 250ml<br><b>Kiwi 1szt.</b>                                      | Złote mleko (mleko, puree z dyni, kurkuma, imbir) (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, sucharki bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 20g |
| Piątek<br>12.12       | Bułka kajzerka razowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, biały ser w plastrach (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, powidła śliwkowe 15g, kalarepka 15g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml                                                     | Krem pomidorowy z grzankami czosnkowymi (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Ryba miruna w cieście (zawiera: <b>ryby, jaja, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku (zawiera: <b>seler</b> ) 60g kompot jabłkowy 250ml<br><b>Banan 1 szt.</b>                  | Pudding owsiany (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 180ml, Marchewki do chrupania 50g                                                              |

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<br>15.12 | Rogal z makiem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kakao na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, 250ml                                                                           | Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Penne z kurczakiem i warzywami (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, mix sałat z dipem czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot jabłkowy z dziką różą 250ml<br><b>Pomarańcza 100g</b>                              | Jogurt z musem truskawkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 120/10g, krakersy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 20g                                                         |
| Wtorek<br>16.12       | Kasza manna na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Chleb komiśniak (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 20g, herbata z dzikiej róży 250ml                                            | Krupnik z kaszy jęczmiennej (zawiera: <b>seler, jęczmień</b> ) 250ml<br>Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbaską wieprzową (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot śliwkowy 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>                                                             | Ciasteczka owsiane z bakaliami (zawiera: <b>owies, mleko, jaja, orzechy włoskie</b> ) ok.60g, <b>mleko</b> 120ml                                               |
| Środa<br>17.12        | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml<br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jaj z szynką wieprzową (zawiera: <b>jaja, gorczyca</b> ) 30g, rzodkiewka 25g, herbata malinowa 250ml      | Zupa grochowa z majerankiem (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Ryż zapiekany z jabłkami (zawiera: <b>mleko</b> ) 180g, polewa waniliowa (zawiera: mleko) 60g, marchewki do chrupania 60g<br><b>Banan 1 szt.</b>                                                                                                | Tosty z szynką i mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) ok. 100g, domowy keczup 20g<br>Herbata miętowa 250ml                                            |
| Czwartek<br>18.12     | Pieczyno wieloziarniste (zawiera: <b>pszenicę, żyto, owoce</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasztet wieprzowy własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 30g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 250ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>pszenicę, jaja, seler</b> ) 250ml<br>Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>jaja, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka coleslaw (zawiera: <b>jaja, mleko, gorczyce</b> ) 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml<br><b>Gruszka 1szt.</b> | Serek homogenizowany z brzoskwiniami własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 80g, maca razowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 1szt.<br>kalarepka do chrupania 50g |
| Piątek<br>19.12       | Zacierki na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę, jaja</b> ) 250ml<br>Piecyno pszenne (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, herbata rumiankowa 250ml                                      | Rosół z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Paluszki rybne z fileta z mintaja (zawiera: <b>pszenicę, ryby</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, fasolka szparagowa z winogret (zawiera: <b>gorczyce</b> ) 60g, kompot jabłkowy z goździkami 250ml<br><b>Mandarynka 1szt.</b>               | Chałka z powidłami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 40/15g, kakao na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml                                              |

Pogrubioną czcionką oznaczono **alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczyce, 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