



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.01	Chleb graham (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa wędzona 30g, pomidor 25g Kawa inka na mleku (zawiera: jęczmień, żyto) 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, ogórek kiszony 60g Kompot cytrusowy z miętą 250ml Jabłko 1 szt.	Bułeczka katarzynka z siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę, jaja) 30g Mleko bananowe wyrób własny (zawiera: mleko) 150ml
Wtorek 20.01	STÓŁ SZWEDZKI Ciabatta (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek z szpinakiem (zawiera: mleko) 15g, indyk pieczony 15g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki puree (zawiera: mleko) 130g, surówka z buraczków z ananasem 60g, kompot truskawkowy 250ml Mandarynka 1szt.	Truskawkowa panna cotta (zawiera: mleko) 150ml, wafle gofrowe (zawiera: pszenicę) 15g marchewki do chrupania 50g
Środa 21.01	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko ze szczypiorkiem 20g, sałata 5g, rzodkiewka 20g, herbata z malinowa 250ml	Krupnik jaglany z natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Kotlecik z morschczuka (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) w sosie greckim (zawiera: seler) 60/60g, ziemniaki 130g, kompot wielooowocowy (jabłko, gruszka) 250ml Banan 1szt.	Serek homogenizowany naturalny z brzoskwiniami i posypyany pestkami dyni (zawiera: mleko) 130g Kalarepka do chrupania 30g
Czwartek 22.01	Granola owsiana własnej produkcji na mleku (zawiera: owies, sezam) 250ml Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, schab gotowany 20g, ogórek kiszony 20g Herbata roibos 250ml	Krem brokułowo - serowy z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Ragu z indyka (zawiera: pszenicę) 130g, kasza pęczak z zielonym grozkiem (zawiera: jęczmień) 130g, sałata lodowa z kukurydzą i ziarnami (zawiera: sezam, gorczycę) 60g, kompot jabłkowy 250ml Kiwi 1szt.	Bagietka zapiekana z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 1szt. ok 50g, dip pomidorowo - paprykowy 20g herbata rumiankowa 250ml
Piątek 23.01	Kaszka manna na mleku (zawiera: pszenicę) 250ml Chleb wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta rybna z pomidorami (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 25g, herbata z dzikiej róży 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 2szt., polewa kakaowa (zawiera: mleko) 30ml, marchewka do chrupania 60g lemoniada cytrusowa 250ml Gruszka 1szt.	Kajzerka z pastą jajeczną i ogórkiem kiszonym (zawiera: jaj, pszenicę, mleko) ok. 60g, herbata miętowa 250ml

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 26.01	Zacierka na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym (zawiera: jaja, pszenicę) 130g, kasza gryczana 130g, surówka colesław (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Pomarańcza 100g	Jogurt z ananasem i prażonym kokosem (zawiera: mleko) 150ml, chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 27.01	Płatki kukurydziane 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	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Duszone udko z kurczaka z marchewką i pietruszką 60/60g, ziemniaki 130g, brokuły na parze 60g, Kompot cytrusowy z pomarańczą 250ml Jabłko 1szt.	Shake wiśniowy własnego wyrobu (zawiera: mleko) 150ml, maca razowa (zawiera: pszenicę) 1szt, marchewki do chrupania 40g
Środa 28.01	Chleb razowy ze słonecznikiem (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 majerankiem (zawiera: pszenicę, żyto, seler, jaja) 250ml Pierogi leniwe z bułką tartą (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 200g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot gruszkowy 250ml Banan 1szt.	Rogal z masłem czosnkowo - pietruszkowym i żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) 1szt. ok 50g, kalarepka 30g, herbata miętowa 250ml
Czwartek 29.01	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj z awokado (zawiera: jaja) 10g, pieczona pierś z kurczaka 20g, sałata masłowa 3g, rzodkiewka 25g, mleko 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem wieprzowym 2szt., sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 130g, pieczone buraczki 60g, kompot wielowocowy (truskawka, porzeczka) 250ml Mandarynka 1szt.	Manna na gęsto z jagodami (zawiera: pszenicę, mleko) 150/20g marchewka do chrupania 40g
Piątek 30.01	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 250ml Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, herbata roibos 250ml	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z dodatkiem soczewicy z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto) 250ml Paluszki rybne z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot śliwkowy 250ml Kiwi 1szt.	Paluch drożdżowy z musem jabłkowym (zawiera: jaja, pszenicę) 1szt/20g., kawa zbożowa z miodem (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 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