



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.02	Pieczyno mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, pomidor 30g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 250ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ananasem 130g, ryż paraboliczny 130g, zielona fasolka szparagowa na parze 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Banan 1 szt.	Koktajl wiśniowy na jogurcie (zawiera: mleko) 150ml Maca razowa (zawiera: pszenicę, żyto) 20g Marchewki do chrupania 30g
Wtorek 03.02	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 20g, rzodkiewka 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Pyzy ziemniaczane z chudą wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 200g, ogórek kiszony słupki 60g, kompot truskawkowy 250ml Pomarańcza 100g	Buteczka „katarzynka” (zawiera: pszenicę, jaja) z powidłami 50g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 150ml
Środa 04.02	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka (zawiera: mleko) 30g, sałata 5g, ogórek zielony 20g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Filet z mintaja w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, puree ziemniaczane (zawiera: mleko) 130g, mini marchewki na parze 60g, kompot śliwkowy 250ml Gruszka 1szt.	Budyń waniliowy z musem truskawkowym (zawiera: mleko, pszenicę) 150/30g, wafel ryżowy 1szt.
Czwartek 05.02	Lane kluski na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajecznica na maśle (zawiera: jaja, mleko) 30g, papryka 20g, herbata rumiankowa 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Bitka schabowa w sosie własnym (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot wiśniowy 250ml Mandarynka 1szt.	Placuszki z jabłkami na kefirze (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 100g Herbata roibos 250ml
Piątek 06.02	Kaszka kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 250ml Pieczyno pszenne (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta rybna z twarogiem (zawiera: ryby, mleko) 20g, ogórek kiszony 15g, herbata roibos 250ml	Zupa grochowa z majerankiem (zawiera: seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 180g, polewa jogurtowo – malinowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot gruszkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Tosty z pieczywa graham z serem żółtym (zawiera: pszenicę, mleko) ok. 60g, domowy keczup 20g Kalarepka do chrupania 40g

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. 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 10.02	Pieczyno mieszane z słońcem (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Krupnik jęczmienny (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Kotlet pożarski drobiowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 250ml Kiwi 1szt.	Rogal drożdżowy nadziewany konfiturą owocową (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, mleko z cynamonem (zawiera: mleko) 100ml
Wtorek 11.02	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko ze szczypiorkiem 20g, ogórek zielony 20g, herbata malinowa 250ml	Zupa chłopska z majerankiem i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Sos meksykański z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 130g, kuskus (zawiera: pszenicę) 130g, surówka z buraczków i jabłka 60g, kompot truskawkowy 250ml. Gruszka 1 szt.	Jogurt z kawałkami brzoskwini (zawiera: mleko) 150ml, pałeczka kukurydziana 2szt.
Środa 12.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Kajzerka (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasztet wieprzowy pieczony (zawiera: pszenicę, jaja) 20g, ogórek kiszony 20g Herbata miętowa 250ml	Krem marchewkowy z soczewicą i pestkami dyni (zawiera: seler) 250ml Ryz z jabłkami i cynamonem (zawiera: mleko) 180g, polewa waniliowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z orzechami włoskimi (zawiera: orzechy) 60g, kompot gruszkowy 250ml Banan 1 szt.	Grzanki czosnkowe (zawiera: pszenicę, mleko) 40g, mix sałat z pomidorami oraz mini mozzarella (zawiera: mleko) 80g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 13.02	STÓŁ SZWEDZKI Pieczyno pełnoziarniste (zawiera: żyto, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, smalec z fasoli 10g, pieczony schab 20g, sałata lodowa 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: seler, jaja, pszenicę) 250ml Nugetssy z kurczaka w panierce z dodatkiem płatków kukurydzianych (zawiera: pszenicę, jaja, jęczmień) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka coleslaw z białej kapusty (zawiera: mleko, jaja, gorczyce) 60g, kompot śliwkowy 250ml Jabłko 1szt.	Domowy pączek z konfiturą owocową (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 1szt. Herbata roibos 250ml
Piątek 14.02	Manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 250ml Pieczyno pszenno -żytnie (zawiera: paszenia, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, serek grani (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, herbata malinowa 250ml	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Penne z kawałkami pieczonego łosia w sosie śmietanowym (zawiera: ryby, pszenicę, mleko) 200g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot jabłkowo - śliwkowy 250ml Mandarynka 1 szt.	Salatka ryżowa z brokułami, jajkiem i kukurydzą (zawiera: mleko, jaja, gorczyce) 120g

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk