



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 16.03	Chleb graham (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 20g Kawa inka na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Spaghetti bolognese z chudej wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 180g, kolorowa fasolka szparagowa na parze 60g kompot cytrusowy z dziką różą 250ml Banan 1 szt.	Shake malinowy na kefirze (zawiera: mleko) 150ml Chrupki kukurydziane 15g Marchewki do chrupania 30g
Wtorek 17.03	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 20g, herbata roibos 250ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki puree 130g, buraczki na ciepło (zawiera: mleko, pszenicę) 60g, kompot jabłkowy 250ml Cząstki grejpfruta 100g	Galaretka jogurtowo - truskawkowa (zawiera: mleko) 150g, pieczywo chrupkie smarowane masłem orzechowym arachidowym (zawiera: pszenicę, orzechy, mleko) 30g
Środa 18.03	STÓŁ SZEDZKI Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, owies) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 20g, smalec z fasoli 10g, roszponka 5g, rzodkiewka 20g Kakao (zawiera: mleko) 250ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z mintaja w panierce (zawiera: pszenicę, ryba) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Ślimaczki z tortilli, smarowane twarożkiem z sałatą i kolorową papryką (zawiera: pszenicę, mleko) ok. 50g, herbata z dzikiej róży 250ml
Czwartek 19.03	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta jajeczna serem żółtym (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 20g, kalarepka 20g, herbata malinowa 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Bitka drobiowa w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę) 60/60ml, kasza bulgur (zawiera: pszenicę) 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (zawiera: mleko) 60g, kompot pomarańczowo - jabłkowy z imbirem 250ml Gruszka 1 szt.	Jogurt naturalny z bananami (zawiera: mleko) 100/50g Andruty (zawiera: pszenicę) 15g Kalarepka do chrupania 50g
Piątek 20.03	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, paprykarz z pieczonego dorsza z warzywami (zawiera: seler, ryba) 20g, ogórek kiszony 20g, herbata roibos 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z marchewki i pora ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 250ml Mandarynka 1szt.	Rogal maślany z konfiturą truskawkową (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., mleko do picia 100ml Marchewki do chrupania 30g

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 23.03	Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, sałata 2g, polędwica drobiowa 30g, ogórek kiszony 20g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, kompot jabłkowy 250ml Cząstki pomarańczy 100g	Talerzyk warzyw do chrupania (marchew, kalarepka, papryka) 80g, lekki humus (zawiera: sezam) 20g
Wtorek 24.03	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko 20g, sałata 5g, papryka 15g, herbata roibos 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki puree (zawiera: mleko) 130g, mizeria wiosenna z rzodkiewką (zawiera: mleko) 60g, kompot gruszkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Brioszka z jabłkami (zawiera: pszenicę, jaja) ok. 50g, mleko 150ml
Środa 25.03	Kajzerka razowa (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 20g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kielbaską wieprzową (zawiera: pszenicę, gorczycę) 180g, mini marchewki 60g, kompot truskawkowy 250ml Banan 1szt.	Serek stracciatella z gorzką czekoladą (zawiera: mleko) 50g, maca (zawiera: pszenicę) 1 szt., herbata miętowa 250ml
Czwartek 26.03	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 250ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka 20g, pomidor 20g, herbata malinowa 250ml	Krupnik jęczmienny (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Sos mięsny z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 130g, kopytka (zawiera: pszenicę, jaja) 130g, surówka z ogórka kiszzonego z wiórkami marchewki 60g, kompot cytrusowy z miętą 250ml Gruszka 1 szt.	Koktajl wiśniowy na jogurcie (zawiera: mleko) 150g Pałeczki kukurydziane 2szt. Kalarepka do chrupania 50g
Piątek 27.03	Müsli na mleku (zawiera: owies, mleko, jęczmień) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 20g, rzodkiewka 20g, herbata malinowa 250ml	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z dodatkiem soczewicy z grzankami (zawiera: pszenicę, gorczyca, seler) 250ml Morszczuk w panierce (zawiera: pszenicę, ryby, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 250ml Mandarynka 1 szt.	Kasza manna z musem jagodowym (zawiera: pszenicę, mleko) 180g Marchewka do chrupania 50g

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