



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 27.04	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 20g, rosłonka 5g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Kurczak po meksykańsku z warzywami 130g, ryż paraboliczny 150g, sałata lodowa z wiórkami marchewki i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml Banan 1 szt.	Koktajl brzoskwiowy (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja) 20g Kalarepka do chrupania 30g
Wtorek 28.04	Lane kluski na mleku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko w majonezie (zawiera: jaja, gorczycę) 30g, rzodkiewka 25g, herbata z dzikiej róży 250ml	Krem pomidorowy z grzankami czosnkowymi (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet mielony z dodatkiem płatków owsianych (zawiera: pszenicę, jaja, owies) 60g, ziemniaki 130g, buraczki na ciepło (zawiera: pszenicę) 60g, kompot truskawkowy 250ml Jabłko 1szt.	Bagietka zapiekana z serem (zawiera: pszenicę, mleko) i pomidorem 70g, marchewka do chrupania 30g
Środa 29.04	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata 5g, pomidor 20g, herbata owocowa 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Łazanki z kiszoną i białą kapustą oraz kawałkami chudej wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 200g, mini marchewki na parze 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml Gruszka 1szt.	Wrapy z tortilli razowej smarowane twarożkiem z pieczonym kurczakiem i warzywami (zawiera: mleko, pszenicę) 80g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 30.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, hummus (zawiera: sezam) 10g, pieczona pierś z kurczaka 20g, papryka 10g, biała rzodkiew 15g, mleko 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Filet z miruny w panierce z sezamem (zawiera: ryby, jaja, pszenicę, sezam) 60g, ziemniaki puree (zawiera: mleko) 130g, surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, kompot wiśniowy 250ml Mandarynka 1szt.	Pudding jaglany na gęsto z musem truskawkowym (zawiera: mleko) 150/30g Marchewka do chrupania 30g
Piątek 01.05	DZIEŃ WOLNY		

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 04.05	Pieczyczo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, rzodkiewka 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa soczewicowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Penne w sosie serowo - brokułowym (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, mix sałat z kukurydzą i wiórkami czerwonej cebulki 60g, woda z pomarańczą 250ml Banan 1 szt.	Bułka maślana z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 60/20g, mleko do picia 100ml
Wtorek 05.05	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, ogórek zielony 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa koperkowa z ryżem (zawiera: seler) 250ml Siekane kotlety z piersi kurczaka z papryką (zawiera: pszenicę, jaja, gorczycę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 250ml Jabłko 1szt.	Shake malinowy na maślanec (zawiera: mleko) 120ml, pałeczka kukurydziana 2szt.
Środa 06.05	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: pszenicę orkisz, mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasztet drobiowy z warzywami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, pomidor 25g, herbata miętowa 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Pierogi leniwe z białym serem i bułką tartą (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot gruszkowy 250ml Kiwi 1szt.	Kolorowe warzywa do chrupania (kalarepka, papryka kolorowa, ogórek zielony) 50g Dip z masła orzechowego arachidowego z sokiem z limonki i odrobiną miodu (zawiera: orzechy) 20g
Czwartek 07.05	STÓŁ SZWEDZKI Pieczyczo pełnoziarniste (zawiera: żyto, pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta słonecznikowa z pomidorami i bazylią 15g, pieczony schab 15g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, jaja) 250ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (zawiera: jaja, pszenicę) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z buraczków 60g, woda z cytryną i miętą 250ml Mandarynka 1szt.	Jogurt z kawałkami ananasa (zawiera: mleko) 150g, maca razowa (zawiera: pszenicę, żyto) 1szt. Marchewki do chrupania 30g
Piątek 08.05	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 250ml Pieczyczo graham (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta z jaj z serem żółtym (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 30g, papryka kolorowa 20g, rukola 5g, herbata malinowa 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Burgery z dorsza w panierce z płatków kukurydzianych (zawiera: ryba, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki puree (zawiera: mleko) 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot jabłkowy 250ml Arbuz 150g	Ciasto drożdżowe z rabarbarem własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 60g, kakao (zawiera: mleko) 250ml

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk