



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.06	Bułka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, rukola 3g, pomidor 20g, <b>mleko</b> 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml Potrawka drobiowa 130g, ryż brązowy 130g, brokuły na parze 60g, lemoniada cytrynowa 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>	Jogurt z malinami (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Wtorek 23.06	Jaglanka na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, jajko ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 20g, ogórek zielony 20g Herbata roibos 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml Kotlet mielony (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot truskawkowy 250ml <b>Morele 2szt.</b>	Chałka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) z powidłami 30g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml Marchewka do chrupania 30g
Środa 24.06	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: <b>pszenicę orkisz, mleko</b> ) 250ml Pieczywo pełnoziarniste (zawiera: <b>pszenicę, żyto, sezam, owies</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata 3g, rzodkiewka 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z pomarańczą 250ml <b>Arbuz 150g</b>	Kolorowe kanapki z chleba razowego z pastą drobiowo – jarzynową i ogórkiem zielonym (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) ok. 60g Herbata malinowa 250ml
Czwartek 25.06	Kuskus na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, twarożek z rzodkiewką (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 20g, herbata miętowa 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml Łazanki z kiełbaską i kapustą (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, sałatka z buraczków 60g, woda z świeżą miętą 250ml <b>Brzoskwinia „ufo” 1 szt.</b>	Mleko bananowe – wyrób własny (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, podpiomyki bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 2szt.
Piątek 26.06	<b>Stół szwedzki</b> Bułka kajzerka razowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z soczewicy 10g, ser typu włoskiego (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml	Krem z kalafiora z grzankami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę, żyto</b> ) 250ml Paluszki rybne z mintaja (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot jabłkowy 250ml <b>Banan 1 szt.</b>	Waniliowy pudding jaglany z borówkami (zawiera: <b>mleko,</b> ) 120/20g, kalarepka 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



## Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

### DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.06	Rogal z makiem (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kakao na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml	Zupa jarzynowa z młodą fasolką szparagową i ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml Penne z sosem śmietanowym z kawałkami kurczaka (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 180g, mix sałat z roszponką i słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 250ml <b>Nektarynka 1szt.</b>	Shake truskawkowy na jogurcie (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, wafel ryżowy 1szt.
Wtorek 30.06	Kasza manna na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 250ml Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, pasta jajeczna z żółtym serem (zawiera: <b>jaja, gorczycę, mleko</b> ) 20g, papryka 20g Herbata z dzikiej róży 250ml	Krem cukiniowy z grzankami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto</b> ) 250ml Schab w sosie własnym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 250ml <b>Arbuz 150g</b>	Maca razowa (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) z serkiem jagodowym własnej produkcji (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) ok.2szt/50g, <b>mleko</b> 120ml
Środa 01.07	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczona pierś z kurczaka 20g, dip pomidorowy 10g, ogórek zielony 15g, herbata malinowa 250ml	Zupa chłopska z kielbaską i ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 250ml Racuchy z jabłkami (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa waniliowo – twarożkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, marchewka do chrupania 60g, woda ze świeżą miętą 250ml <b>Melon 150g</b>	Ciabatta z szynką wieprzową zapiekana z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) ok. 80g, kalarepka do chrupania 30g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 02.07	Pieczywo wieloziarniste (zawiera: <b>pszenicę, żyto, owies</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek grani (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, ogórek zielony 20g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>pszenicę, jaja, seler</b> ) 250ml Siekane kotleciki z piersi kurczaka z warzywami (zawiera: <b>jaja, pszenicę</b> ) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot truskawkowy 250ml <b>Jabłko 1szt.</b>	Galaretka jogurtowo - wiśniowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, marchewka do chrupania 50g
Piątek 03.07	Zacierki na mleku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 250ml Pieczywo pszenne (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 30g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, jajecznicza ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, rzodkiewka 20g, herbata rumiankowa 250ml	Zupa koperkowa z ryżem i młodą marchewką (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml Kotleciki z dorsza w panierce z płatków kukurydzianych (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki puree (zawiera: <b>mleko</b> ) 130g, sałatka z pomidorów z cebulką i oliwą z oliwek 60g, kompot jabłkowy z miętą 250ml <b>Morele 2szt.</b>	Rogal z konfiturą owocową (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt., kakao (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, 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