



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.07	Pieczyno wielozłazniste (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, sałata 5g, rzodkiewka 20g Mleko 250ml	Żurek z kielbaską i ziemniakami (zawiera: żyto, seler, mleko) 250ml Leczo z soczewicą 150g, ryż paraboliczny 150g, kompot jabłkowy 250ml Brzoskwinia 1 szt.	Koktajl bananowo – jagodowy (zawiera: mleko) 150ml, wafel kukurydziany 1szt.
Wtorek 07.07	Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj i szynki wędzonej wieprzowej (zawiera: jaja, mleko) 30g, ogórek zielony 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Udło pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka colesław (zawiera: mleko, jaj, gorczycę) 60g, kompot gruszkowy 250ml Arbuz 150g	Jogurt z borówkami amerykańskimi (zawiera: mleko) 130/20g, marchewka do chrupania 50g
Środa 08.07	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, polędwica z indyka 20g, papryka 25g Herbata ziołowa 250ml	Krupnik jęczmienny (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Burgery z mintaja w panierce (zawiera: ryba, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, woda z cytryną 250ml Banan 1 szt.	Bułeczka katarzynka z powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g Mleko 150ml
Czwartek 09.07	Pieczyno mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 10g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Krem z kalafiora ze słonecznikiem (zawiera: seler, mleko) 250ml Pieczeń rzymska w sosie (zawiera: pszenicę, jaja) 60/60g, kasza gryczana 130g, buraczki na ciepło (zawiera: pszenicę) 60g, kompot jabłkowy 250ml Nektarynka 1szt.	Galaretka jogurtowo - wiśniowa (zawiera: mleko) 150g, biszkopty bez cukru 20g (zawiera: pszenicę, jaja)
Piątek 10.07	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 250ml Chleb razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, jajko ze szczypiorkiem 20g, sałata 5g, ogórek zielony 25g, herbata malinowa 250ml	Kapuśniak z białej kapusty (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Pierogi leniwe z bułką tartą (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, woda z miętą 250ml Morele 100g	Tosty z żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) ok 50g ogórek zielony do chrupania 50g Herbata z dzikiej róży 250ml

Pogrubicną 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 13.07	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 20g, dżem niskosłodzony 15g, kalarepka 10g, herbata miętowa 250ml	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Gulasz z indyka z papryką (zawiera: pszenicę) 130g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, ogórek małosolny 60g, kompot gruszkowy 250ml Jabłko 1 szt.	Shake malinowy na maślanie (zawiera: mleko) 150ml, Chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 14.07	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo wieloziarniste (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 15g, pieczony schab – wyrób własny 15g, dip pomidorowy 10g, ogórek zielony 10g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Kotlet jajeczny (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem jogurtowo - czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, woda z miętą 250ml Nektarynka 1szt.	Chałka (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, mleko bananowe własnego wyrobu (zawiera: mleko) 150g
Środa 15.07	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 40g, papryka 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto) 250ml Kluski śląskie z sosem mięsnym (zawiera: pszenicę) 130/100g, surówka z buraczków z papryką 60g, woda z cytryną 250ml Gruszka 1szt.	Kasza manna z musem porzeczkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 150/15g Marchewki do chrupania 50g
Czwartek 16.07	Lane kluski na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasztet drobiowy z warzywami – własnego wyrobu (zawiera: pszenicę, jaja) 20g, rzodkiewka 25g, herbata roibos 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Ryba morszczuk w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze 60g, lemoniada 250ml Arbuz 150g	Paluch drożdżowy z musem jabłkowym (zawiera: jaja, pszenicę) 1szt/20g., mleko schłodzone 100ml
Piątek 17.07	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, gorczycę) 20g, pomidor 20g, herbata roibos 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 30g, kompot truskawkowy 250ml Banan 1 szt.	Bagietka czosnkowa (zawiera: pszenicę) 60g tzatziki z ogórkiem (zawiera: mleko) 60g

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