



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 14.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek grani (zawiera: mleko) 20g, schab pieczony 30g, roszponka i rukola 10g, rzodkiewka 20g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Leczo z soczewicą 130g, ryż paraboliczny i brązowy 130g, sałata z szczypiorkiem, winegret i pestkami dyni (zawiera: gorczycę) 60g, woda z miętą 250ml Jabłko 1 szt.	Jogurt z ananasem (zawiera: mleko) 150/30g, maca razowa (zawiera: pszenicę, żyto) 1szt.
Wtorek 15.09	Zacierki na mleku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, herbata roibos 250ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki na wywarze warzywnym (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot śliwkowy 250ml Nektaryna 1 szt.	Krem a'la nutella z bananów, kakao z dodatkiem ciecierzycy 50g, andruty (zawiera: pszenicę) 15g, marchewka do chrupania 50g
Środa 16.09	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 250ml Pieczywo graham (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek zielony 25g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Krem pomidorowy z grzankami na wywarze warzywnym (zawiera: pszenicę, żyto, seler) 250ml Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z serem i brzoskwiniami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo-waniliowa (zawiera: mleko) 50ml, marchewka do chrupania 40g, woda mineralna z miętą i cytryną 250ml Banan 1 szt.	Smoothie z pieczonej dyni z mango i płatków owsianych (zawiera: owies) 150ml, wafel kukurydziany 2 szt.
Czwartek 17.09	Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica (zawiera: jaja, mleko) pomidor 25g, mleko 250ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: seler, mleko) 250ml Pieczona szynka w sosie własnym (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot jabłkowy 250ml Śliwki 100g	Tosty z pastą pomidorową i żółtym serem (zawiera: pszenicę, mleko) 100g, ogórek do chrupania 50g Herbata miętowa 250ml
Piątek 18.09	Kakaowe kulki wielozbożowe na mleku (zawiera: jęczmień, pszenicę, mleko) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, smalec z fasoli 20g, ogórek kiszony 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym na wywarze warzywnym (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Pieczony łosoś z cukinią i papryką w papilotkach (zawiera: ryby) 50/100g, ziemniaki z koperkiem 130g, woda z pomarańczą 250ml Gruszka 1 szt.	Brioszka z jabłkami (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt. Mleko 150ml

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 w oparciu o średnioważoną normę i wynosi 949 kcal/dzień pokrywając 75% dziennego zapotrzebowania.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk



Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 21.09	Manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: żyto, pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka drobiowa 20g, sałata lodowa 5g, kolorowa papryka 20g Kakao (zawiera: mleko) 250ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: seler) 250ml Sos z pieczonych pomidorów z soją (zawiera: soję) 130g, makaron penne pełnoziarnisty (zawiera: pszenicę) 130g, zielona fasolka szparagowa 60g, woda z arbuзем 250ml Gruszka 1 szt.	Shake truskawkowy słodzony bananami na jogurcie (zawiera: mleko) 150ml, pieczywo chrupkie z masłem orzechowym arachidowym (zawiera: orzechy, pszenicę, żyto, mleko) 2szt./15g
Wtorek 22.09	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: pszenicę orkisz, mleko) 250ml Chleb pełnoziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, serek grani (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g Herbata malinowa 250ml	Rosół z makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Siekane kotleciki z piersi kurczaka z warzywami (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, woda mineralna z miętą i cytryną 250ml Winogrona 100g	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 40g, powidła śliwkowe naturalne 15g, mleko 150ml
Środa 23.09	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., domowy keczup 20g, ogórek kiszony 20g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 250ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: jaja, pszenicę, żyto, seler, mleko) 250ml Racuchy drożdżowe z jabłkami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., marchewka do chrupania 60g, kompot truskawkowy 250ml Śliwki 100g	Salatka grecka z pomidorkami i dipem tzatziki (zawiera: mleko) ok. 60g, grzanki razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 30g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 24.09	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, gorczycę) 20g, pasta słonecznikowa z papryką 10g, rzodkiewka 15g, ogórek zielony 15g, kakao (zawiera: mleko) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Bitki schabowe w sosie (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot wiśniowy 250ml Jabłko 1szt.	Budyń jaglany z sosem malinowym (zawiera: mleko) 150g Kalarepka do chrupania 50g
Piątek 25.09	Lane kluski na mleku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, pomidor 25g, herbata malinowa 250ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i natką pietruszki na wywarze warzywnym (zawiera: seler, mleko) 250ml Ryba miruna w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, woda mineralna z pomarańczą 250ml Banan 1szt.	Jogurt pitny brzoskwiniowy (zawiera: mleko) 150ml, chrupki kukurydziane 15g

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 w oparciu o średnioważoną normę i wynosi 949 kcal/dzień pokrywając 75% dziennego zapotrzebowania.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk