

Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 26.10	Chleb mazowiecki (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, szynka drobiowa 30g, papryka 20g Kawa zbożowa (zawiera: **jęczmień, żyto, mleko**) 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: **mleko, seler**) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem z chudej wieprzowiny (zawiera: **pszenicę**) 180g, mix sałat z pestkami dyni i dresingiem szczypiorkowym 60g, woda z cytryną 250ml **Jabłko 1 szt.**	Jogurt z bananami (zawiera: **mleko**) 150g, kręcone pałeczki kukurydziane 2szt. Herbata miętowa 250ml
Wtorek 27.10	Zacierki na mleku (zawiera: **pszenica, jaja, mleko**) 250ml Pieczywo razowe (zawiera: **pszenicę, żyto**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, ser typu włoskiego (zawiera: **mleko**) 20g, roszponka 5g, pomidor 20g, herbata roibos 250ml	Krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami (zawiera: **mleko, seler, pszenicę, żyto**) 250ml Siekane kotleciki drobiowe z warzywami (zawiera: **pszenicę, jaja**) 80g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka colesław (zawiera: **mleko, jaja, gorczycę**) 60g, kompot gruszkowy 250ml **Śliwki 100g**	Galaretki truskawkowe z jogurtem skyr (zawiera: **mleko**) 130/20g Słonecznik do posypania 15g
Środa 28.10	Kuskus na mleku (zawiera: **mleko, pszenicę**) 250ml Grahamka (zawiera: **pszenicę**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, ser gouda (zawiera: **mleko**) 20g, ogórek zielony 20g, herbata malinowa 250ml	Krupnik z trzech kasz z lubczykiem (zawiera: **seler, jęczmień**) 250ml Kopytka (zawiera: **pszenicę, jaja**) 100g, sos z pieczonych warzyw z soczewicą 100g, surówka z buraczków z papryką czerwoną 60g, woda z miętą 250ml **Banan 1szt.**	Bułeczka maślana (zawiera: **pszenicę, jaja**) 1szt., **mleko** 100ml Marchewka do chrupania 50g
Czwartek 29.10	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: **mleko**) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: **pszenicę, żyto**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, pasztet drobiowy (zawiera: **pszenicę, jaja**) 20g, ogórek kiszony 20g, herbata miętowa 250ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: **pszenicę, żyto, mleko, jaja, seler**) 250ml Ryż zapiekany z jabłkami (zawiera: **pszenicę, mleko**) 180g, polewa jogurtowo – waniliowa (zawiera: **mleko**) 60ml, surówka z marchewki z słonecznikiem 60g, kompot wiśniowy 250ml **Mandarynka 1 szt.**	Tortilla smarowana twarożkiem z szynką wieprzową i warzywami (zawiera: **pszenicę, mleko**) 80g Hrbata roibos 200ml
Piątek 30.10	Pieczywo mieszane (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: **jaja, gorczyca**) 30g, rzodkiewka 30g, kakao (zawiera: **mleko**) 250ml	Rosół z makaronem (zawiera: **seler, pszenicę**) 250ml Ryba miruna w panierce (zawiera: **ryby, pszenicę, jaja**) 80g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku (zawiera: **seler**) 60g, woda z cytryną 250ml **Gruszka 1szt.**	Sałatka makaronowa z mini mozzarellą, listkami bazylii, pomidorkami i oliwą (zawiera: **pszenicę, mleko**) 120g Grzanki razowe (zawiera: **żyto, pszenicę**) 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 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 02.11	Chleb wiejski (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, serek grani (zawiera: **mleko**) 30g, pomidor 20g, kawa zbożowa (zawiera: **jęczmień, żyto, mleko**) 250ml	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami (zawiera: **seler, mleko**) 250ml Sos słodko – kwaśny z warzywami i ciecierzycą 150g, kasza kuskus (zawiera: **pszenicę**) 130g, woda z pomarańczą 250ml **Jabłko 1 szt.**	Pudding jaglany na mleku z musem truskawkowym (zawiera: **mleko**) 150/30g
Wtorek 03.11	Musli na mleku (zawiera: **mleko, owies, sezam**) 250ml Bułka kajzerka razowa (zawiera: **pszenicę**) 30g masło (zawiera: **mleko**) 4g, pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami 10g, mozzarella (zawiera: **mleko**) 20g, rzodkiewka 20g, herbata roibos 250ml	Krupnik ryżowy z marchewką (zawiera: **seler, jęczmień**) 250ml Pierś z kurczaka w panierce razowej (zawiera: **pszenicę, jaja**) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z ziarnami słonecznika i winegret (zawiera: **gorczycę**) 60g, kompot jabłkowy 250ml **Śliwki 100g**	Shake malinowy na kefirze (zawiera: **mleko**) 150ml, kręcona pałeczka kukurydziana 1szt. Marchewki do chrupania 30g
Środa 04.11	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: **mleko, jęczmień**) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: **pszenicę, żyto**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, jajko ze szczypiorkiem i dipem majonezowo - jogurtowym (zawiera: **mleko, jaja, gorczyca**) 30/10g, ogórek zielony 20g, herbata miętowa 250ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: **seler, mleko**) 250ml Łazanki z kiszonej i białej kapusty z kawałkami wieprzowiny (zawiera: **pszenicę**) 180g, mini marchewki 60g, woda z miętą 250ml **Gruszka 1 szt.**	Ciasto chlebek bananowy własnego wypieku (zawiera: **pszenicę, jaja, mleko**) 60g Kakao (zawiera: **mleko**) 150ml
Czwartek 05.11	Owsianka na mleku (zawiera: **owies, mleko**) 250ml Pieczywo pszenne (zawiera: **pszenicę**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, pieczeń rzymska (zawiera: **pszenicę, jaja**) 20g, ogórek kiszony 20g, herbata z lipy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki (zawiera: **seler, pszenicę, mleko**) 250ml Filet z miruny pieczony (zawiera: **ryba, pszenicę, jaja**) 60g, ziemniaki purée 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot śliwkowy 250ml **Banan 1 szt.**	Tosty z żółtym serem i szynką drobiową (zawiera: **pszenicę, mleko**) 80g, domowy keczup 20g Kalarepka do chrupania 30g
Piątek 06.11	Chleb mazowiecki (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: **mleko**) 30g, papryka 20g, **mleko** 250ml	Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami (zawiera: **seler, mleko, pszenicę, żyto**) 250ml Naleśniki kakaowe z mąki pełnoziarnistej z serem i brzoskwiniami (zawiera: **mleko, pszenicę, jaja**) 2szt., sos waniliowy (zawiera: **mleko**) 60g, surówka z marchewki z orzechami włoskimi (zawiera: **orzechy**) 60g, kompot gruszkowy 250ml **Kiwi 1 szt.**	Pasta z pieczonej dyni z soczewicą 50g, maca razowa (zawiera: **pszenicę, żyto**) 2szt. Herbata malinowa 250ml

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