

Przedszkole Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety we Wrocławiu

DIETA PODSTAWOWA			
Data	**Śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**
Poniedziałek 09.11	Pieczywo mieszane (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek zielony 20g, kakao (zawiera: **mleko**) 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: **seler**) 250ml Makaron z szpinakiem i fetą (zawiera: **pszenicę, mleko**) 200g, surówka z marchewki, pora i jabłka 60g, kompot gruszkowy z melisą 250ml **Gruszka 1 szt.**	Kanapka z masłem, sałatą, jajkiem i kiełkami rzodkiewki (zawiera: **pszenicę, żyto, jaja, mleko**) 70g Herbata roibos 250ml
Wtorek 10.11	Jaglanka na mleku (zawiera: **mleko**) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: **żyto, pszenicę**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: **mleko**) 20g, kolorowa papryka 20g, herbata z dzikiej róży 250ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym (zawiera: **seler, mleko**) 250ml Klopsiki wieprzowe (zawiera: **jaja, pszenicę**) w sosie koperkowym (zawiera: **pszenicę, mleko**) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z kapusty pekińskiej (zawiera: **gorczycę**) 60g, kompot śliwkowy 250ml **Banan 1 szt**.	Budyń waniliowy z musem wiśniowym (zawiera: **mleko, pszenicę, jaja**) 150/20g, wafel ryżowy 1szt. Kalarepka do chrupania 50g
11 LISTOPADA			
Czwartek 12.11	Chleb słonecznikowy (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: **jaja**) 30g, rzodkiewka 20g, kawa zbożowa (zawiera: **jęczmień, żyto, mleko**) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: **seler, mleko**) 250ml Kotlet jajeczny (zawiera: **pszenicę, jaja**) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata ze śmietaną (zawiera: **mleko**) 60g, kompot truskawkowy 250ml **Mandarynka 1szt.**	Brioszka z jabłkami (zawiera: **pszenicę, jaja**) 1szt. Jogurt pitny naturalny (zawiera: **mleko**) 100ml
Piątek 13.11	Lane kluski na mleku (zawiera: **pszenicę, jaja, mleko**) 250ml Pieczywo mieszane (zawiera: **żyto, pszenicę**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, mozzarella (zawiera: **mleko**) 20g, roszponka 5g, pomidor 20g, herbata z dzikiej róży 250ml	Krem z dyni z grzankami na wywarze warzywnym (zawiera: **seler, mleko, pszenicę, żyto**) 250ml Paluszki rybne z dorsza (zawiera: **ryby, pszenicę**) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: **sezam**) 60g, kompot śliwkowy 250ml **Jabłko 1 szt**.	Muffinki marchewkowe (zawiera: **pszenicę, jaja, mleko**) własnego wypieku 60g, herbata z dzikiej róży 200ml

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 16.11	Chleb wieloziarnisty razowy (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, ser gouda (zawiera: **mleko**) 30g, ogórek kiszony 20g, kakao mleku (zawiera: **mleko**) 250ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: **seler, pszenicę**) 250ml Potrawka z indyka (zawiera: **pszenicę**) 130g, ryż brązowy 130g, sałata lodowa z winegret i pestkami dyni (zawiera: **gorczycę**) 30g, kompot jabłkowy 250ml **Banan 1szt.**	Koktajl truskawkowy na maślance (zawiera: **mleko**) 180ml, chrupki kukurydziane 20g
Wtorek 17.11	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: **mleko**) 250ml Chleb razowy (zawiera: **żyto, pszenicę**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, serek wiejski (zawiera: **mleko**) 30g, rzodkiewka 20g, herbata malinowa 250ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: **pszenicę, seler**) 250ml Udko pieczone 1szt., ziemniaki puree z dynią 130g, surówka colesław (zawiera: **jaja, gorczycę, mleko**) 60g, kompot porzeczkowy 250ml **Jabłko 1 szt.**	Deser chia na mleku z musem malinowym (zawiera: **mleko**) 150g Marchewka do chrupania 30g
Środa 18.11	Ryż na mleku (zawiera: **mleko**) 250ml Chleb mazowiecki (zawiera: **pszenicę, żyto**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, szynka z indyka 20g, pomidor 20g, herbata rumiankowa 250ml	Zupa chłopska z ziemniakami i kiełbaską wieprzową (zawiera: **seler, mleko, pszenicę, żyto**) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: **pszenicę, jaja, mleko**) 180g, polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: **mleko**) 60ml, surówka z marchewki i brzoskwini 30g, woda z miętą i cytryną 250ml **Pomarańcza 100g**	Fritata warzywna z cukinią (zawiera: **jaja**) 120g Herbata miętowa 250ml
Czwartek 19.11	Pieczywo mieszane (zawiera: **pszenicę, żyto**) 60g, masło (zawiera: **mleko**) 8g, pasta z jaj z szynką i szczypiorkiem (zawiera: **jaja, gorczycę**) 30g, ogórek zielony 15g, **mleko** 250ml	Zupa kalafiorowa z mini makaronem (zawiera: **mleko, seler, pszenicę**) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: **pszenicę, jaja, mleko**) 200g, sałatka z ogórka kiszonego 60g, kompot śliwkowy 250ml **Gruszka 1szt.**	Tosty z mozzarellą (zawiera: **pszenicę, mleko**) 80g, domowy keczup 20g Kalarepka do chrupania 50g
Piątek 20.11	Kasza manna na mleku (zawiera: **mleko**, **pszenicę**) 250ml Chleb graham (zawiera: **pszenicę**) 30g, masło (zawiera: **mleko**) 4g, twarożek naturalny (zawiera: **mleko**) 20g, hummus (zawiera: **sezam**) 5g, papryka 15g, herbata z dzikiej róży 250ml	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym (zawiera: **seler**) 250ml Ryba miruna w panierce (zawiera: **ryby, pszenicę, jaja**) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 250ml **Mandarynka 1 szt.**	Katarzynka z musem jabłkowym (zawiera: **pszenicę, jaja,**) 30/20g, mleko z cynamonem (zawiera: **mleko**) 150ml Marchewka 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 w oparciu o średnioważoną normę i wynosi 949 kcal/dzień pokrywając 75% dziennego zapotrzebowania.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska – dietetyk