



**Dieta bezmleczna**

**Jadłospis na okres 08.08-12.08.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 08.08	Humus z suszonymi pomidorami 40 g (11) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło roślinne 10 g Ogórek świeży 20 g Kawa zbożowa z mlekiem owsianym 200 g (1)	Banan 100 g/ 1szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml (9)	Makaron penne z mięsem wieprzowo drobiowym w kawałkach, z brokułem i sosem ze śmietany sojowej 100 g/170 g (1,3,6) Woda źródłana 200 ml	Kisiel cytrynowy + chrupki kukurydziane 150g / 5g
WTOREK 09.08	Płatki kukurydziane na mleku owsianym 250 ml (1) Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło roślinne 10 g Pasta jajeczna 20 g (3,10) Salata 15 g Herbatka malinowa 200 ml	Arbuz 100 g/ 1szt	Zupa krem z pomidorów podana z grzankami 200 ml (1,9)	Bitka wieprzowa z sosem pieczeniowym 70g/50 ml (1) Młode ziemniaczki 130 g Surówka z kapusty czerwonej 80 g Woda źródłana 200 ml	Deser z kaszy jaglanej gotowanej na mleku owsianym wiśniowym na herbatniku bezmlecznych posypane kakao 150 g (1,3)
ŚRODA 10.08	Pasta rybna z makreli z oliwą z oliwek 40 g (4) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło roślinne 10 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem owsianym 200 ml (1)	Jabłko 100 g/ 1szt	Tradycyjny zupa grysikowa 250 ml (1,9)	Łazanki z kapustą mieszaną i kielbaską wieprzową z 95 % mięsa 250 g (1,3,6,9,10) Woda źródłana 200 ml	Festiwal łakoci: Ciasto ucierane-bezmleczne ze śliwkami 50 g (1,3)
CZWARTEK 11.08	Drobny makaron na mleku owsianym 250 ml (1,3) Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło roślinne 10 g Szynka wieprzowa pieczona w majeranku – wyrób własny 20 g Ogórek świeży 20 g Herbata rumianek 200 ml	Nektaryna 100 g/ 1szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 250 ml (9,10)	Gulasz a'la ratatouille z cukinią papryką soczewicą z dodatkiem mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 170 g Kasza jęczmienna 100 g (1) Woda źródłana 200 ml	Koktajl truskawkowy na bazie mleka owsianego z płatkami owsianymi z bananem 160 ml (1)
PIĄTEK 12.08	Jajko sadzone 40 g (3) Pieczywo pszenno- żytnie 50 g (1) Masło roślinne 10 g Rukola 3 g Kakao z mlekiem owsianym 200 ml (1)	Arbuz 100 g/ 1szt	Zupa barszcz ukraiński z fasolą czerwoną z ziemniakami 250 ml (9)	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem posypany orzechami 180 g (5,8) Polewa waniliowa z kaszy jaglanej na mleku owsianym 70 ml (1) Woda źródłana 200 ml	Wafle kukurydziane z pastą z ciecierzycy z ziołami (bazylią, oregano) 3 szt. / 30 g

Opracowano przez Dominikę Miklas – dietetyka klinicznego

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 „wykaz alergenów w załączniku do jadłospisu. Jadłospis opracowany zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. 75 % normy calodniowej dla dziecka w wieku 4-6 lat.  
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe. 2. Skorupiaki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy; 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia). 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

