



**Dieta bezmleczna**

## Jadłospis na okres 28.11-02.12.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 28.11	Pasta z fasoli ze szczypiorkiem z oliwą 20 g Schab pieczony 20 g <b>(1,6,9,10)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 50 g <b>(1)</b> Masło roślinne 10 g Świeża sałata 5 g Kawa zbożowa z mlekiem owsianym 200 ml <b>(1)</b>	Jabłko 100g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 250 ml <b>(1,9)</b>	Gulasz z mięsa wieprzowego z marchewką, groszkiem, papryką i pomidorami 170 g <b>(1)</b> Makaron zwierzątka 100 g <b>(1,3)</b> Woda źródłana 200 ml	Pieczywo chrupkie z dżemem niskosłodzonym 3 szt./ 30 g
<b>WTOREK</b> 29.11	Owsianka na mleku owsianym z orzechami 250 ml <b>(1,5,8)</b> Pasta jajeczna 20 g <b>(3,10)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30 g <b>(1)</b> Masło roślinne 10 g Świeża rukola / roszponka 5 g Herbata z hibiskusa 200 ml	Gruszka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml <b>(9,10)</b>	Kluseczki bezmleczne oprószone bułką tartą z oliwą 200 g <b>(1,3)</b> Surówka marchew jabłko 80 g Woda źródłana 200 ml	Budyń waniliowy na mleku owsianym 150 ml <b>(1)</b>
<b>ŚRODA</b> 30.11	Parówka wieprzowe 93% mięsa 1 szt. <b>(1,6,9,10)</b> Domowy sos pomidorowy 10g Pieczywo pszenno-żytnie 50 g <b>(1)</b> Masło roślinne 10 g Dżem porzeczkowy niskosłodzony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem owsianym 200 ml <b>(1)</b>	Jabłko 100g	Zupa ryżowa z koperkiem 250 ml <b>(9)</b>	Kurczak po meksykańsku w sosie pomidorowym z kukurydzą i fasolą 170 g <b>(1)</b> Kasza pęczak 100 g <b>(1)</b> Woda źródłana 200 ml	Wafle kukurydziane z mus morelowy 3 szt/ 30 g
<b>CZWARTEK</b> 1.12	Kasza manna na mleku owsianym 250 ml <b>(1)</b> Pasta z makrelli i pomidorów 20 g <b>(4)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30 g <b>(1)</b> Masło roślinne 10 g Rzodkiew biała 20 g Herbata z maliny 200 ml	Gruszka 100 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 250 ml <b>(1,3,9)</b>	Ryż z jabłkami i cynamonem 180 g Krem sojowo waniliowo owocowy 70 ml <b>(6)</b> Woda źródłana 200 ml	Muffinka bezmleczna wytrawna z szynką i warzywami 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b>
<b>PIĄTEK</b> 2.12	Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem 20 g Szynka włoska 20 g <b>(1,6,9,10)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 50 g <b>(1)</b> Masło roślinne 10 g Roszponka 3 g Kakao z mlekiem owsianym 200 ml <b>(1)</b>	Mandarynka 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml <b>(9)</b>	Łazanki z kielbaską i kapustą mieszana 250 g <b>(1,3,6,9,10)</b> Woda źródłana 200 ml	Koktajl jabłko gruszka z bananem na mleku owsianym 160 ml <b>(1)</b>

Opracowano przez Dominikę Mikłas – 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. Skorupki 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 (*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 SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mieczaiki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.



Tel. 533 121 122

catering@europea.pl

ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław

facebook.com/PROporcjasmaku