



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 28.11-02.12.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 28.11	Kremowy twarożek ze szczypiorkiem 20 g (7) Schab pieczony 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeża sałata 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Jabłko 100g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 250 ml (1,9)	Gulasz z mięsa wieprzowego z marchewką, groszkiem, papryką i pomidorami 170 g (1) Makaron zwierzątko 100 g (1,3) Woda źródlana 200 ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem niskosłodzonym 3 szt./ 30 g
WTOREK 29.11	Owsianka na mleku z orzechami 250 ml (1,5,7,8) Pasta jajeczna (3,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża rukola / rozszponka 5 g Herbata z hibiskusa 200 ml	Gruszka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (9,10)	Pierogi leniwe oprószone bułką tartą z masłem 200 g (1,3,7) Surówka marchew jabłko 80 g Woda źródlana 200 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (7)
ŚRODA 30.11	Parówka wieprzowe 93% mięsa 1 szt. (1,6,9,10) Domowy sos pomidorowy 10g Dżem porzeczkowy niskosłodzony 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Jabłko 100g	Zupa ryżowa z koperkiem 250 ml (9)	Kurczak po meksykańsku w sosie pomidorowym z kukurydzą i fasolą 170 g (1) Kasza pęczak 100 g (1) Woda źródlana 200 ml	Wafle kukurydziane z pastą twarogowo morelowa 3 szt/ 30 g (7)
CZWARTEK 1.12	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Pasta z makreli i pomidorów 20 g (4) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Rzodkiew biała 20 g Herbata z maliny 200 ml	Gruszka 100 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 250 ml (1,3,9)	Ryż z jabłkami i cynamonem 180g Polewa waniliowa na jogurcie 70 ml (7) Woda źródlana 200 ml	Muffinka wytrawna serem i szynką i warzywami 50 g (1,3,6,7,9,10)
PIĄTEK 2.12	Pasta z pieczonej marchewki ze słonecznikiem 20 g Szynka włoska 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10g (7) Rozszponka 3 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Mandarynka 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (9)	Łazanki z kiełbaską i kapustą mieszaną 250 g (1,3,6,9,10) Woda źródlana 200 ml	Koktajl jabłko gruszka z bananem na maśle 160 ml (7)

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. 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. Orzechy 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*), pistacja/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.



Tel. 533 121 122

catering@europa.pl

ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław

facebook.com/PROporcjasmaku