



Dieta bezmleczna

Jadłospis na okres 15.04-19.04.2024 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 15.04	Pasta z ciecierzycy z rzodkiewką 20g Szynka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1a,b) Masło roślinne 10 g Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata z malinowa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa jarzynowa z brukselką z ziemniaczkami 250 ml (9)	Gulasz węgierski z wieprzowinką, włośzczyzną i papryką w sosie pomidorowym 170 g (1a,9) Kasza jęczmienna 100 g (1c) Woda źródłana 200 ml	Mus mango z musli -wyrób własny 150 g /20 g (1c,5,8)
WTOREK 16.04	Płatki ryżowe na mleku owsianym z jabłkiem 250 ml (1d) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,11) Masło roślinne 10 g Pomidor 20 g Herbata owoce leśne 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Domowy rosół z makaronem nitki 250 ml (1a,3,9)	Kotlecik pożarski z mięsa drobiowego 70 g (1a,3) Ziemniaki 130 g Surówka z marchewki z majonezem 80 g (3,10) Woda źródłana 200 ml	Kisiel truskawkowy + paluch kukurydziany 150g / 1 sztuka
ŚRODA 17.04	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Domowy pasztet mięsno warzywny – wyrób własny 20 g (1,3,9) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1a,b) Masło roślinne 10 g Rukola/roszponka 3 g Kawa zbożowa na mleku owsianym 200 ml (1b,c)	Mandarynka 1 sztuka	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i kielbaską wieprzową 250 ml (1,6,9,10)	Kaszotto z kaszy bulgur z mięsem z indyka w kawałku i kolorowymi warzywami (brokuł, marchewka, groszek zielony i papryka) z sosem koperkowym ze śmietany roślinnej 250 g/ 50 ml (1a,6) Woda źródłana 200 ml	Ciasto ucierane ze śliwkami i z posypką kokosową wersja bezmleczna–wyrób własny 1 porcja (1a,3,8)
CZWARTEK 18.04	Płatki kukurydziane na mleku owsianym 250 ml (1) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło roślinne 10 g Sałata 5 g Herbata aronia 200 ml	Jabłko 1 sztuka.	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (9,10)	Devolay z maselkiem roślinnym klasycznie panierowany 70 g (1a,3) Ziemniaki 130 g Surówka coleslaw 80 g (3,10) Woda źródłana 200 ml	Waniliowa Panna cotta gotowana na mleku owsianym z mussem malinowym 150 g (1)
PIĄTEK 19.04	Pasta pomidorowa z tuńczyka 20 g (4) Domowa Nutella (pasta daktylowa)-wyrób własny 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 50 g(1a,b) Masło roślinne 10 g Papryka 20 g Herbata z dzikiej róży 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa krem z buraczka z grzankami 200 ml (1a, 9)	Pierogi ziemniaczane z soczewicą i z cebulką- wyrób własny 4 sztuki (1a,3) Bukiet warzyw z masłem roślinnym 80g Woda źródłana 200 ml	Smoothie: banan-marchew-sok pomarańczowy 160 ml

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),

piستacje/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. Mieczałki i produkty pochodne. 22.11.2011 DziennikUrzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Wykaz produktów zawierających gluten: zboża zawierających gluten: pszenny -a, żytni -b, jęczmienny -c, owsiany -d.

Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

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

