



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 15.04-19.04.2024 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 15.04	Twarożek z rzodkiewką 20 g (7) Szynka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1a,b) Masło 10 g (7) 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, włoszczyzną i papryką w sosie pomidorowym 170 g (1a,9) Kasza jęczmienna 100 g (1c) Woda źródlana 200 ml	Jogurt naturalny z musli -wyrób własny 150 g /20 g (1c,5,7,8)
WTOREK 16.04	Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem 250 ml (7) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,11) Masło 10 g (7) Pomidor 20 g Herbata owoce leśne 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Domowy rosółek z makaronem nitki 250 ml (1a,3,9)	Kotlecik pożarski z mięsa drobiowego 70 g (1a,3) Ziemniaki puree 130 g (7) Surówka z marchewki z majonezem 80 g (3,10) Woda źródlana 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 10 g (7) Rukola/roszponka 3 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (1b,c,7)	Mandarynka 1 sztuka	Zupa kapuśniak z kapusty kiszanej 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 koperkowo śmietanowym 250 g/ 50 ml (1a,7) Woda źródlana 200 ml	Ciasto ucierane ze śliwkami, jogurtem i posypką kokosową – wyrób własny 1 porcja (1a,3,7,8)
CZWARTEK 18.04	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (7) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło 10 g (7) Sałata 5 g Herbata aronia 200 ml	Jabłko 1 sztuka.	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (9,10)	Devolay z maselkiem klasycznie panierowany 70 g (1a,3,7) Ziemniaki puree 130 g (7) Surówka coleslaw 80 g (3,10) Woda źródlana 200 ml	Waniliowa Panna cotta gotowana na mleku z mussem malinowym 150 g (7)
PIĄTEK 19.04	Pasta pomidorowa z tuńczyka i sera 20 g (4,7) Domowa Nutella (pasta daktylowa)-wyrób własny 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 50 g(1a,b) Masło 10 g (7) Papryka 20 g Herbata z dzikiej róży 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa krem z buraczka z grzankami 200 ml (1a, 9)	Pierogi ruskie ziemniaczano-serowe z cebulką- wyrób własny 4 sztuki (1a,3,7) Bukiet warzyw z masłem 80 g (7) Woda źródlana 200 ml	Smoothie: banan-marchew-sok pomarańczowy 160 ml

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. 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. Seiler 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 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.

