



**Dieta podstawowa**

## Jadłospis na okres 29.04-03.05.2023 dla dzieci w wieku przedszkolnym

| DATA                  | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE      | ZUPA  | II DANIE   | PODWIECZOREK   |
|-----------------------|--|-------------------|---|--|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>29.04 | Kremowy twarożek ze szczypiorkiem 20 g (7)<br>Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10)<br>Pieczywo pszenno- żytnie 50 g (1a,b)<br>Masło 10 g (7)<br>Ogórek 20 g<br>Herbatka rumiankowa 200 ml | Jabłko 1 szt.     | Wiosenna zupa jarzynowa z fasolką, kalaflorem i zielonym groszkiem z ziemniaczkami i koperkiem 250 ml (9) | Makaron świderki z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i włoszczyzną 270 g (1a,3,9)<br>Woda źródlana 200 ml  | Jogurt naturalny z brzoskwiniami 150 g (7)                             |
| WTOREK<br>30.04       | Schab pieczony 20 g (1,6,9,10)<br>Ser żółty 20 g (7)<br>Pieczywo wieloziarniste 50 g (1a,b,11)<br>Masło 10 g (7)<br>Pomidor 20 g<br>Herbatka malinowa 200 ml                         | Mandarynka 1 szt. | Zupa szczawiowa zabieleną z jajkiem i ryżem 250 ml (3,7,9)  | Stek wieprzowy z cebulką 70g (1a,3)<br>Ziemniaczki 130 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 80 g (10)<br>Woda źródlana 200 ml | Deser a'la Belriso (z kaszy jaglanej) na mleku z truskawkami 150 g (7) |
| ŚRODA<br>01.05        | WOLNE  |                   |   |  |  |
| CZWARTEK<br>02.05     | WOLNE  |                   |   |  |  |
| PIĄTEK<br>03.05       | WOLNE  |                   |   |  |  |

### 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 całodniowej 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 piستacjowe (*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 DziennikUrzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Wykaz produktów zawierających gluten: zboża zawierających gluten: pszeniczny -a, żytni -b, jęczmień -c, owsiany -d.

Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

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

