



Jadłospis tygodniowy

Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 11.11.-15.11.2024

dla dzieci w wieku przedszkolnym



Wip

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 11.11	WOLNE	WOLNE	WOLNE	WOLNE
WTOREK 12.11	Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo wieloziarniste 50 g (1a,b,d,11) Masło 10 g (7) , Papryka 20 g Herbatka z dzikiej róży 200 ml Jabłko 1 szt.	Lekka grochówka z ziemniakami 250 ml (9)	Makaron świderki z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i włoszczyzną 270 g (1a,3,9) Woda źródlana 200 ml	Koktajl mango lassi z bananem na mleku 160 ml (7) Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. (1b)
ŚRODA 13.11 Dzień Kuchni Hiszpańskiej	Płatki jaglane na mleku 250 ml (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło 10 g (7) , Ogórek 20 g Melisa 200 ml Gruszka 1 szt.	Zupa Lentejas z zieloną soczewicą, marchewką, papryką, pomidorami, kiełbaską wieprzową z ziemniakami 250 ml (1,6,9,10)	Paella ryż z kurczakiem i warzywami (papryka kolorowa, fasola szparagowa, kukurydza) 270 g Woda źródlana 200 ml	Tarta de queso - sernik na herbatnikach 1 porcja (1a,3,7)
CZWARTEK 14.11	Smalczyk wegański - pasta z fasoli z jableczkiem i cebulką 20 g Szyńka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 50 g (1a,b,d,11) Masło 10 g (7) , Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata mięta 200 ml Mandarynka 1 szt.	Domowy kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym 250 ml (9,10)	Kluseczki leniwe -wyrób własny 180 g (1a,3,7) Polewa malinowa z jogurtem 50 g (7) Marchewka z ananasem z posypką orzechową podaną osobno 80 g (5,8) Woda źródlana 200 ml	Zapiekane warzywa z ziołami pod serową pierzynką 1 porcja (7)
PIĄTEK 15.11	Domowa nutella (daktyle, kakao) 20 g Ser żółty gouda 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1a,b,d,11) Masło 10 g (7) , Pomidor 20 g Herbata wiśniowa 200 ml Jabłko 1 szt.	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z grzankami 200 ml (1a,9)	Burger z Mintaja – pieczone w piecu 70g (1a,3,4) Ziemniaczki puree 130 g (7) Surówka z czerwonej kapusty z oliwą 80g Woda źródlana 200 ml	Panna cotta gotowana na mleku z musem porzeczkowym 150 g (7)

Opracowano przez Dominikę Miłkasz – 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), pistacje/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 Wykaz produktów zawierających gluten: zboża zawierających gluten: pszeniczny -a, żytni -b, jęczmienny -c, owsiany -d. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków



☎ 533 121 122

📍 ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław

✉ catering@europea.pl

👍 facebook.com/PROporcjasmaku