

Dieta bezmleczna



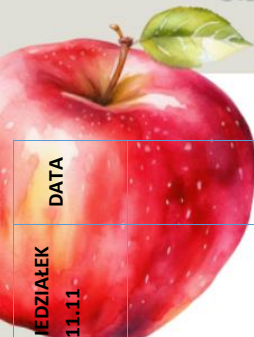
# Jadłospis tygodniowy

Jadłospis na okres 11.11.-15.11.2024

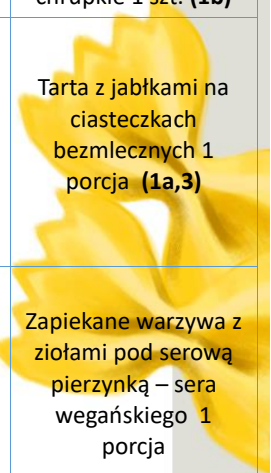
dla dzieci w wieku przedszkolnym



*Vip*  
PODWIECZOREK



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



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 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 DziennUrzędowy Unii Europejskiej L304/43 Wykaz produktów zawierających gluten: zboża zawierających gluten: pszeniny -a, żytni -b, jęczmienny -c, owsiany -d. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków



☎ 533 121 122

✉ catering@europea.pl



ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław



facebook.com/PROporcjasmaku