



Dieta bezmleczna

Jadłospis na okres 22.04- 26.04.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PNIEDZIAŁEK 22.04	Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Ogórek 20 g Herbata wieloowocowa 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa jarzynowa z kalaflorem, brokułem i ziemniakami 200 ml	Gulasz z kurczakiem, cukinią, pieczarkami, marchewką, cebulą w sosie pomidorowym 110 g (1a) Ryż 60 g Woda źródłana 200 ml	Koktajl malinowy na mleku owsianym 160 ml (1)
WTOREK 23.04	Płatki kukurydziane na mleku owsianym 180 ml (1) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,11) Masło roślinne 5 g Rzodkiewka 10 g Herbata miętowa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Krupnik z kaszy jęczmiennej 200 ml (1,9)	Siekane kotleciki z kurczaka z warzywami 40 g (1a,3,9) Ziemniaki 80 g Surówka z ogórka kiszzonego i pora z olejem 50 g (10) Woda źródłana 200 ml	Budyń waniliowy gotowany na mleku owsianym z orzechami 100 g (1,5,8)
ŚRODA 24.04	Pasta jajeczna z tuńczykiem i kukurydzą 20 g (3,4,10) Schab pieczony 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Pomidor 20 g Mleko owsiane do picia 200 ml (1)	Gruszka 1 sztuka	Zupa koperkowa z ryżem 200 ml (9)	Delikatna potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem w sosie ze śmietany roślinnej 110 g (1a,6) Kluski śląskie 3 sztuki (1a,3) Woda źródłana 200 ml	Weka z kremem czekoladowym (banan, kakao) - wyrób własny 1 sztuka/ 20 g
CZWARTEK 25.04	Kasza manna na mleku owsianym z nuta wanilii 180 ml (1a) Indyk pieczony 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,11) Masło roślinne 5 g Salata 5 g Herbata z mango 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 200 ml (1a,3,9)	Wegetariańskie kotleciki z soczewicy z ziemniakami i warzywami 1 sztuka (1a,3) Surówka coleslaw 50 g (3,10) Woda źródłana 200 ml	Galaretkę wiśniową 100 g
PIĄTEK 26.04	Jajecznicza na maselku roślinnym 30 g (3) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata malinowa 200 ml	Mandarynka 1 sztuka	Krem z marchwi, białej fasoli i ziemniakami posypana grzankami 150 ml (1a,9)	Pierogi z brzoskwiniami na słodko – wyrób własny 3 sztuki (1,3) Polewa truskawkowa na jogurcie wegańskim 50g (6) Woda źródłana 200 ml	Pieczywo żytnie z buraczkowym hummusem - wyrób własny 1sz/ 10 g (1,11)

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 1-3 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 DziennikUrzędowy 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 powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

