



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 20.11-24.11.2023 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20.11	Kremowy serek naturalny 20 g (7) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałata 5 g Herbata z hibiskusa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Domowa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 200 ml (9,10)	Kaszotto: mix kasz z mięsiem drobiowym i kolorowymi warzywami (brokuł, marchewka i papryka) w sosie pomidorowym 150 g/ 50 ml (1) Woda źródlana 200 ml	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mussem mango 100 g (1,7)
WTOREK 21.11	Ser żółty 20 g (7) Paszтет warzywny z soczewicą i kaszą jaglaną - wyrób własny 20g (3) Pieczywo pszenno- żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata malinowa 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa kalafiorowa z makaronem muszelki 200 ml (1,3,9)	Pulpet z indyka w sosie śmietanowo koperkowym 40 g/ 50 ml (1,3,7) Ziemniaczki puree 80 g (7) Pieczona marchewka z ziołami 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Pizza margherita – wyrób własny -1 porcja (1,7)
ŚRODA 22.11	Pasta z jajkiem i szczypiorkiem 20 g (3,10) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Papryka 20 g Herbata melisa 200 ml	Melon 100g	Tradycyjny żurek z ziemniakami i kielbaską 200 ml (1,6,9,10)	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej 1 sztuka (1,3,7) Mus czekoladowy (banan i kakao) 50 g Woda źródlana 200 ml	Weka pszenna (1)+ twarożek z koperkiem (7) 1 sztuka 15 g
CZWARTEK 23.11	Płatki kukurydziane na mleku 180 ml (7) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Herbata owoce leśne 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa ryżowa z warzywami i koperkiem 200 ml (9)	Siekane kotleciki z kurczakiem i cukinią 40 g (1,3) Ziemianki puree 80 g (7) Radwanicka kapusta kiszona 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Jesienne smoothie: jabłko-banan z cynamonem 160 ml
PIĄTEK 24.11 DZIEŃ BURAKA	Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pasta twarogowa z dodatkiem buraczka 20 g (7) Pieczywo pszenno- żytnie 45 g (1) Masło 5g (7) Ogórek kiszony 20 g (10) Kakao na mleku 200 ml (7)	Jabłko 1 sztuka	Zupa krem z pieczonego buraka z grzankami pszennymi 150 ml (1,9)	Kotleciki rybne z mintaja z warzywami korzennymi panierowane klasycznie 40 g (1,3,4,9) Ziemniaki puree 80 g (7) Coleslaw na jogurcie 50 g (7) Woda źródlana 200 ml	Gruszka pieczona pod kruszonką orzechową - 1 porcja (1,5,7,8)

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 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Tel. 533 121 122

catering@europea.pl

ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław

facebook.com/PROporcjasmaku

