



**Dieta podstawowa**

**Jadłospis na okres 04.12- 08.12.2023 dla dzieci w wieku żłobkowym**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 04.12	Ser żółty 20 g (7) Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata mango 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Lekka grochówka z ziemniaczkami (9) 200 ml	Leczo z mięskiem wieprzowym z papryką, cukinią i pomidorami 110 g (1) Ryż 60 g Woda źródłana 200 ml	Shake malinowo bananowy na jogurcie 160 ml (7)
<b>WTOREK</b> 05.12 DZIEŃ UKRAIŃSKI	Twarożek z koperkiem 20 g (7) Szyńka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Rzodkiewka 20 g Herbata - rumianek 200 ml	Melon 100 g	Ukraińska zupa z kaszą gryczaną, ziemniakami i koperkiem 200 ml (9)	Żarkoje czyli mięsko wieprzowe z warzywami (ziemniaczki, cebulka) 120g (1,3,7) Ogórek kiszony 50 g (10) Woda źródłana 200 ml	Galaretka wiśniowa z maślanką i biszkoptem 100 g (1,3,7)
<b>ŚRODA</b> 06.12 MIKOŁAJ	Makaron zwierzątko na mleku 180 ml (1,3,7) Schab wieprzowy 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Herbata malinowa 200 ml	Pomarańcza ½ sztuki	Krem kukurydziany z grzankami 150 ml (1,9)	Panierowane stripsy z kurczaka w płatkach owsianych i bułce tartej 40g (1,3) Puree ziemniaczane 80g (7) Colesław z w sosie jogurtowym 50 g (7) Woda źródłana 200 ml	Chlebek bananowy - wyrób własny: 1 sztuka (1,3)
<b>CZWARTEK</b> 07.12	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Indyk pieczony 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałata 5 g Herbata miętowa 200 ml	Marchewka - słupki 70g	Delikatna zupa meksykańska z papryką, kukurydzą, czerwoną fasolą, i pomidorami i kaszą bulgur 200 ml (1,9)	Pierogi na słodko z serem białym: 3 sztuki (1,3,7) Mus jabłkowo jogurtowy 50 g (7) Woda źródłana 200 ml	Pieczywo chrupkie pszenne z domową pastą z soczewicy i słonecznika 1 szt./15 g (1)
<b>PIĄTEK</b> 08.12	Ser żółty 20 g (7) Kakaowa pasta z daktyli 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5g (7) Papryka 20 g Herbata owoce leśne 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami 200 ml (9,10)	Pulpecik z Mintaja z włośzczyzną w sosie śmietanowo-koperkowym 40 g/50 ml (1,3,4,7,9) Ryż paraboliczny 60 g Buraczki tarte z oliwą 50 g Woda źródłana 200 ml	Deser z kaszy manny gotowanej na mleku posypanej kokosem 100 g (1,7,8)

Opracowano przez Dominikę Miktaś – 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.

