



**Dieta bezmleczna**

## Jadłospis na okres 12.02-16.02.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 12.02	Szyńka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Humus z suszonymi pomidorami 20 g (11) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Sałata 5 g Herbata mango 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupka ziemniaczana z kielbaską wieprzową 200 ml (1,6,9,10)	<b>Makaron świderki</b> z sosem bolognese z mięsem drobiowym i włoszczyzną 170 g (1a,3,9) Woda źródłana 200 ml	Mus mango brzoskwinia z musli domowym (płatki owsiane, płatki kukurydziane, rodzynki, orzeszki ziemne) 100 g (1d,5,8)
<b>WTOREK</b> 13.02	Płatki jaglane na mleku owsianym 180ml (1d) Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9, 10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a) Masło roślinne 5 g Pomidor 20 g Herbatka rumianek 200 ml	Mandarynka 1 sztuka	Zupka ogórkowa z ziemniakami 200 ml (9,10)	Delikatny gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 110 g (1a) Kasza pęczak 60 g (1c) Buraczki tarte lekko chrzanowe 50g Woda źródłana 200 ml	Panna cotta na mleku owsianym z mussem porzeczkowy 100 ml (1d)
<b>ŚRODA</b> 14.02 Środa Popielcowa	Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jajko sadzone 1 sztuka (3) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Roszponka/ rukola 5 g Melisa 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa z soczewicy z ryżem i pomidorami 200 ml (9)	Pierogi ziemniaczano fasolowe omaszczone cebulka – wyrób własny 3 sztuki (1a,3) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 50 ml Woda źródłana 200 ml	Koktajl mango lassi z bananem na mleku owsianym 160 ml (1d)
<b>CZWARTEK</b> 15.02 Dzień Galaretki Malinowej	Szyńka wieprzowa 20 g (1,6, 9,10) Pasta z fasoli z rzodkiewką i oliwą 20 g Bułka grahamka 1 sztuka (1a) Masło roślinne 5 g Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata z dzikiej róży 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa krem z dyni z grzankami 150 ml (1a,9)	Devolay drobiowy z masłem roślinnym panierowany w <b>bulce tartej</b> 40 g (1a,3) Ziemniaczki 80 g Colesław z oliwą 50 g Woda źródłana 200 ml	Galaretka malinowa 100 g oraz paluch kukurydziany 1 sztuka
<b>PIĄTEK</b> 16.02	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Pomidor 20 g Kakao na mleku owsianym 200 ml (1)	Mandarynka 1 sztuki	Tradycyjny krupnik z kaszy wiejskiej jęczmiennej 200 ml (1c,9)	Burgery z Minataja – pieczone 40 g (1a,3,4) Ziemniaczki 80 g Bukiet warzyw 50 g Woda źródłana 200 ml	Ciasto bezmleczne z jabłkiem i kruszonką bezmleczną - wyrób własny 1 porcja (1a,3)

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) żelazny 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

