



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 12.02-16.02.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 12.02	Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7) Salata 5 g Herbata mango 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupka ziemniaczana z kielbaską wieprzową 200 ml (1,6,9,10)	Makaron świderki z sosem bolognese z mięsem drobiowym i włoszczyzną 170 g (1a,3,9) Woda źródłana 200 ml	Jogurt naturalny z musli domowym (płatki owsiane, płatki kukurydziane, rodzynki, orzeszki ziemne) 100 g (1d,5,7,8)
WTOREK 13.02	Płatki jaglane na mleku 180ml (7) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9, 10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Herbatka rumianek 200 ml	Mandarynka 1 sztuka	Zupka ogórkowa z ziemniakami 200 ml (9,10)	Delikatny gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 90 g (1a) Kasza pęczak 60 g (1c) Buraczki tarte lekko chrzanowe 50g Woda źródłana 200 ml	Panna cotta gotowana na mleku z mussem porzeczkowy 100 ml (7)
ŚRODA 14.02 Środa Popielcowa	Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jajko sadzone 1 sztuka (3) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7) Rozponka/ rukola 5 g Melisa 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa z soczewicy z ryżem i pomidorami 200 ml (9)	Pierogi ruskie – wyrób własny 3 sztuki (1a,3,7) Jogurt naturalny 50 ml (7) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 50 ml Woda źródłana 200 ml	Koktajl mango lassi z bananem na mleku 160 ml (7)
CZWARTEK 15.02 Dzień Galaretki Malinowej	Szynka wieprzowa 20 g (1,6, 9,10) Serek z rzodkiewką 20 g (7) Bułka grahamka 1 sztuka (1a) Masło 5 g (7) 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 panierowany w bułce tartej 40 g (1a,3) Ziemniaczki puree 80 g (7) Colesław na jogurcie 50 g (7) Woda źródłana 200 ml	Galaretka malinowa 100 g oraz paluch kukurydziany 1 sztuka
PIĄTEK 16.02	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5g (7) Pomidor 20 g Kakao na mleku 200 ml (7)	Mandarynka 1 sztuka	Tradycyjny krupnik z kaszy wiejskiej jęczmiennej 200 ml (1c,9)	Burgery z Minataja – pieczone 40g (1a,3,4) Ziemniaczki puree 80 g (7) Bukiet warzyw z masłem 50 g (7) Woda źródłana 200 ml	Ciasto drożdżowe z jabłkiem i kruszonką wyrób własny 1 porcja (1a,3,7)

Opracowano przez Dominikę Mikłasz – 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 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), pistacjowce/pistacjowce (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.

