



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 02.04-05.04.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 01.04	WIELKANOC				
WTOREK 02.04	Ser żółty gouda 20 g (7) Dżem niskosłodzony truskawkowy 20g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7) Ogórek 20 g Herbata melisa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Kapuśniaczek z włoskiej kapusty z ziemniaczkami 200 ml (9)	Leczo z cukinii, papryki, marchewki z kielbaską wieprzową w sosie pomidorowym 110 g (1a,6,9,10) Ryż 60 g Woda źródłana 200 ml	Jogurt naturalny z mango i płatkami owsianymi 100 g (1d,7)
ŚRODA 03.04	Płatki jaglane na mleku 180 ml (7) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Herbata z aronii 200 ml	Mandarynka 1 sztuka	Barszczyk czerwony z ziemniakami 200 ml (9)	Makaron świderki z serkiem białym i posypką orzechową 110 g (1a,3,5,7,8) Mus truskawko-porczkowy 50 ml Woda źródłana 200 ml	Pizza margheritta wyrób własny –1 porcja (1a,7)
CZWARTEK 04.04 Dzień Marchewki	Pasta twarogowa z pomidorem i tuńczykiem 20 g (4,7) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7) Ogórek 20 g Herbata mango 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Domowy rosół z makaronem 200 ml (1a,3,9)	Filecik z kurczaczka panierowany w bulce tartej ze słonecznikiem 40 g (1a,3) Ziemniaki puree 80g (7) Marchewka z selerem i jogurtem 50 g (7,9) Woda źródłana 200 ml	Smoothie marchew banan z sokiem pomarańczowym 160 ml
PIĄTEK 05.04	Sałatka warzywna z ryżem (kukurydza, jajko, marchew) 30 g (3,10) Szynka gotowana - wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,11) Masło 5 g (7) Sałata 5 g Herbata rumianek 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa minestrone z ziemniakami (fasolka szparagowa, cukinia, pomidor, papryka) 200 ml (9)	Pierogi z soczewicą i warzywami (marchew, cebula, pieczarki) – wyrób własny 3 sztuki (1a,3) Dip jogurtowo-ziolowy 50 g (7) Woda źródłana 200 ml	Budyń czekoladowy gotowany na mleku 100 g (7)

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.

