



**Dieta podstawowa**

**Jadłospis na okres 22.04- 26.04.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PNIEDZIAŁEK 22.04	Ser biały 20 g (7) Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7) Ogórek 20 g Herbata wieloowocowa 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa jarzynowa z kalafiorom, brokułem i ziemniakami 200 ml	Gulasz z kurczakiem, cukinią, pieczarkami, marchewką, cebulą w sosie śmietanowym 110 g (1a,7) Ryż 60 g Woda źródłana 200 ml	Koktajl malinowy na jogurcie 160 ml (7)
WTOREK 23.04	Płatki kukurydziane na mleku 180 ml (7) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wielozłazniste 30 g (1a,b,11) Masło 5 g (7) Rzodkiewka 10 g Herbata miętowa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Krupnik z kaszy jęczmiennej 200 ml (1,9)	Siekane kotleciki z kurczaka z warzywami 40 g (1a,3,9) Ziemniaki puree 80 g (7) Surówka z ogórka kiszzonego i pora z olejem tłoczonym na zimno 50 g (10) Woda źródłana 200 ml	Budyń waniliowy gotowany na mleku z orzechami 100 g (5,7,8)
ŚRODA 24.04	Pasta jajeczna z tuńczykiem i kukurydzą 20 g (3,4,10) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Mleko do picia 200 ml (7)	Gruszka 1 sztuka	Zupa koperkowa z ryżem delikatnie zabieleną 200 ml (7,9)	Delikatna potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem w sosie śmietanowym 110 g (1a,7) Kluski śląskie 3 sztuki (1a,3) Woda źródłana 200 ml	Weka z kremem czekoladowym (banan kakao)-wyrób własny 1 sztuka/ 20 g (1)
CZWARTEK 25.04	Kasza manna na mleku z nutą wanilii 180 ml (1a,7) Indyk pieczony 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wielozłazniste 30 g (1a,b,11) Masło 5 g (7) Sałata 5 g Herbata z mango 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 200 ml (1a,3,9)	Wegetariańskie kotleciki z soczewicy z ziemniakami i warzywami 1 sztuka (1a,3) Surówka colesław 50 g (3,10) Woda źródłana 200 ml	Deser z serka białego z mussem wiśniowym 100 g (7)
PIĄTEK 26.04	Jajecznica na maśle 30 g (3,7) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5g (7) Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata malinowa 200 ml	Mandarynka 1 sztuka	Krem z marchwi, białej fasoli i ziemniakami posypana grzankami 150 ml (1a,9)	Pierogi z twarogiem na słodko – wyrób własny 3 sztuki (1,3,7) Polewa truskawkowa na jogurcie 50g (7) Woda źródłana 200 ml	Pieczywo żytnie z buraczkowym hummusem - wyrób własny 1szt/ 10 g (1,11)

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),

piستacje/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 DziennikUrzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Wykaz produktów zawierających gluten: zboża zawierających gluten: pszenicy -a, żytni -b, jęczmienny -c, owsiany -d.

Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

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

