



Dieta bezmleczna

Jadłospis na okres 29.07-02.08.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 29.07	Hummus 20 g (11) Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Pomidor 20 g Masło roślinne 5 g Herbata z hibiskusa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa ogórkowa z kielbaską i ziemniakami 200 ml (1,6,9,10)	Makaron z borówkami i orzechami 110g (1a,3,5,8) Polewa truskawkowa na jogurcie wegańskim 50 g (6) Woda źródlana 200 ml	Pieczywo chrupkie z pastą z dyni i z pestkami dyni 1 sztuka/ 10 g (1a)
WTOREK 30.07	Kielbaska krakowska 20 g (1,6,9,10) Pasta z jajka z koperkiem 20 g (3,10) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g Świeży ogórek 20 g Kawa zbożowa na mleku owsianym 200 ml (1b,c,d)	Arbuz 100 g	Zupa kalafiora z zielonym groszkiem i ryżem 200 ml (9)	Kotlecek pożarski drobiowy 40g (1a,3) Ziemniaki 80g Buraczki 50g Woda źródlana 200 ml	Koktajl bananowo - czekoladowy na mleku owsianym 160 g ml (1d)
ŚRODA 31.07	Pasta z białej fasoli czerwoną rzodkiewką i szczypiorkiem i oliwą 20 g Szyńka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Sałata 5 g Herbata malinowa 200 ml	Brzoskwinia 1 sztuka	Domowy rosół z makaronem nitki 200 ml (1,3,9)	Złocisty kurczak pieczony w ziołach 40 g Ziemniaki 80 g Mizeria z oliwą i koperkiem 50 g Woda źródlana 200 ml	Ciasto drożdżowe bezmleczne ze śliwkami – wyrób własny 1 porcja (1a,3)
CZWARTEK 01.08	Płatki kukurydziane na mleku owsianym 180 ml (1d) Pasta z kurczaka z woszczyną 20 g (9) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g Papryka 20 g Herbata rumiankowa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Barszczyk czerwony z ziemniakami 200 ml (9)	Delikatny gulasz węgierski – mięso wieprzowe, papryka, cebula, pomidor 110 g (1a) Ryż 60 g Woda źródlana 200 ml	Lemoniada arbużowa 160 ml
PIĄTEK 02.08	Schab pieczony 20 g (1,6,9,10) Dżem porzeczkowy niskosłodzony 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g Pomidor 20 g Herbata owoce leśne 200 ml	Nektaryna 1 sztuka	Zupa krem z pieczonej marchewki z grzankami 150 ml (1a,9)	Paluszki rybne 3 sztuki (1a,3,4) Ziemniaczki 80 g Surówka z kapusty kiszzonej 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Galaretki wiśniowa 100 g

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. Orzechy 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. Lubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy 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 powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

