

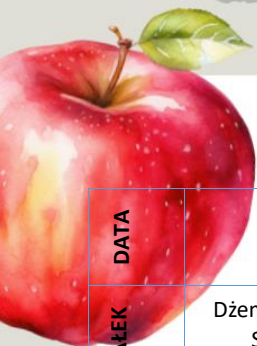


Jadłospis tygodniowy

Dieta bezmleczna

Jadłospis na okres 02.09-06.09.2024

dla dzieci w wieku żłobkowym

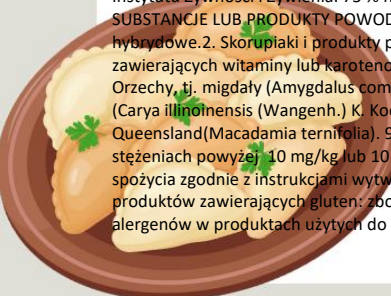


DATA	ŚNIADANIE, II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 02.09	Dżem porzeczkowy niskosłodzony 20 g Szynka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Sałata 5 g Herbata malinowa 200 ml Jabłko 1 sztuka	Klasyczna ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem 200 ml (9,10)	Kurczak w sosie pomidorowym z ziołami 110 g (1a) Ryż 60 g Woda źródłana 200 ml	Mus mango z domowym musli (płatki owsiane, kukurydziane, rodzyнки i orzechy) 100 g (1d,5,8)
WTOREK 03.09	Kasza manna na mleku owsianym 180 ml (1a,d) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g, Ogórek 20 g Herbata melisa 200 ml Śliwka 1 sztuka	Krem z buraczka podany z grzankami 150 ml (1a,9)	Panierowany klasycznie devolay drobiowy z masłem roślinnym 40 g (1a,3) Ziemniaki 80 g Colesław z kapusty białej z oliwą 50 g Woda źródłana 200 ml	Truskawkowe ptasie mleczko z jogurtem wegańskim na biszkoptach b/m 100 g (1a,3,6)
ŚRODA 04.09	Pasta z makreli z oliwą 20 g (4) Schabik pieczony 20g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Pomidor 20 g Herbatka z aronii 200 ml Arbuz 100 g	Domowy rosółek z makaronem na wywarze drobiowo-warzywnym 200 ml (1a,3,9)	Gulasz wieprzowy z papryką, marchewką i cebulką w sosie własnym 110 g (1a) Kasza bulgur 60 g (1a) Woda źródłana 200 ml	Koktajl bananowo-morelowy na mleku owsianym 160 ml (1d) + paluch kukurydziany 1 sztuka
CZWARTEK 05.09	Płatki jaglane na mleku owsianym 180 ml (1d) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Papryka 20 g Herbata mango 200 ml Jabłko 1 sztuka	Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml (1b,9)	Stek wieprzowy z cebulką 40 g (1a,3) Ziemniaczki z koperkiem 80 g Tzatziki na jogurcie wegańskim 50 g (6) Woda źródłana 200 ml	Zdrowy batonik bezmleczny z płatków owsianych- wyrób własny 1 porcja (1d,3)
PIĄTEK 06.09	Sałatka warzywna z jajkiem 30 g (3,9,10) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g, Ogórek 20 g Herbata melisa 200 ml Melon 100 g	Zupka prowansalska z makaronem i mięsem wieprzowym 200 ml (1a,3,9)	Pierozki z brzoskwinia i nutą wanilii - wyrób własny 3 sztuki (1a,3) Polewa malinowa bezmleczna 50 g Woda źródłana 200 ml	Cukiniowe placuszki wypiekane w piecu 1 sztuka (1a,3)

Opracowano przez Dominikę Miklas – 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. Skorupki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów w 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 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.



☎ 533 121 122

📍 ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław

✉ catering@europa.pl

👍 facebook.com/PROporcjasmaku