

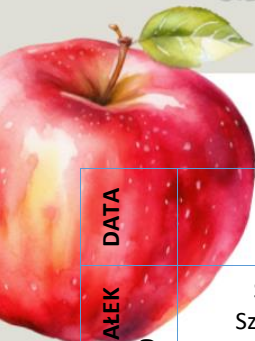


Jadłospis tygodniowy

Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 30.09-04.10.2024

dla dzieci w wieku żłobkowym



DATA	ŚNIADANIE, II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 30.09	Serek śmietankowy 20 g (7) Szyzka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7), Ogórek 20 g Herbata wiśniowa 200 ml Jabłko 1 sztuka	Krem z zielonego groszku z ziemniakami i słonecznikiem 150 ml (9)	Makaron świderki z sosem bolognese z mięsem wieprzowym z warzywami korzennymi 170 g (1a,3,9) Woda źródlana 200 ml	Jogurt naturalny z brzoskwinia 100 g (7)
WTOREK 1.10	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło 5 g (7), Pomidor 20 g Kakao na mleku 200 ml (7) Śliwka 1 sztuka	Krupnik z kaszy jęczmiennej 200 ml (1c,9)	Chrupiące nuggetsy drobiowe panierowane klasycznie 40 g (1a,3) Ziemniaki puree 80 g (7) Tzatziki na jogurcie 50 g (7) Woda źródlana 200 ml	Galaretka agrestowa 100 g + herbatniki 2 sztuki (1a,3,7)
ŚRODA 2.10	Zacierka na mleku 180 ml (1a,3,7) Szyzka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło 5 g (7), Sałata 5 g Herbata malinowa 200 ml Gruszka 1 sztuka	Zupa barszczyk czerwony z ziemniakami 200 ml (9)	Gołąbki bez zawijania z ryżem mięsem wieprzowo drobiowym i kapusta białą z sosem pomidorowym 150 g/ 50 ml (1a,3) Woda źródlana 200 ml	Domowy deser z twarogu z musem malinowym na herbatniku 100 g (1a,3,7)
CZWARTEK 3.10	Ser żółty 20 g (7) Pasta z makreli z twarogiem 20 g (4,7) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło 5 g (7), Papryka 20 g (10) Herbata rumianek 200 ml Śliwka 1 sztuka	Zupa wielowarzywna z brokułem kalafiozem marchewką z ziemniakami 200 ml (9)	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 40 g/ 50 ml (1a) Kasza bulgur 60 g (1a) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i oliwą 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Chlebek bananowy – wyrób własny 1 porcja (1a,3,7)
PIĄTEK 04.10	Szyzka drobiowa 20g (1,6,9,10) Jajko sadzone: 1 sztuka (3) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5g (7), Sałata 5 g Herbata owoce leśne 200 ml Jabłko 1 sztuka	Zupa pomidorowa z soczewicy z ryżem 200 ml (9)	Naleśniki z serkiem straciatella – wyrób własny 1 sztuka (1a,3,7) Jogurtowa polewa truskawkowa 50 g (7) Woda źródlana 200 ml	Weka z masłem orzechowym B/C 1sztuka /10 g (1a,5,8)

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. 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 siarczyn 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. tubin 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: pszeniczny -a, żytni -b, jęczmień -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@europea.pl

👍 facebook.com/PROporcjasmaku

