



Jadłospis tygodniowy

Dieta bezmleczna

Jadłospis na okres 28.10.-01.11.2024

dla dzieci w wieku żłobkowym

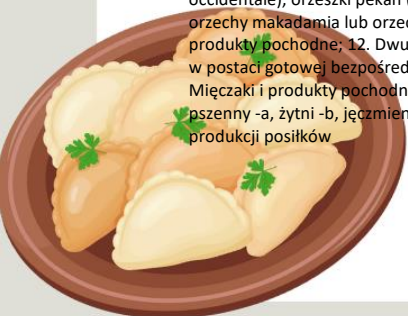


Vip

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g (3,10) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Pomidor 20 g Kakao na mleku owsianym 200 ml (1d) Śliwka 1 sztuka	Klasyczna ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem 200 ml (9,10)	Makaron smażony z warzywami i kurczakiem 170 g (1a,3) Woda źródłana 200 ml	Jogurt wegański z owocami (jabłko, brzoskwinia, mango) 100 ml (6) + paluch kukurydziany 2 sztuki
WTOREK 29.10	Pasta z fasoli z oliwą 20 g Dżem wiśniowy niskosłodzony 20 g Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g, Ogórek 20 g Herbata melisa 200 ml Mandarynka 1 sztuka	Zupa neapolitańska z ziemniakami – bez zabielenia 200 ml (9)	Wypiekane w piecu kotleciki mięsno ryżowe z warzywami 40 g (1a,3) Sos paprykowo-pomidorowy 50 ml (1a) Kasza bulgur 60 g (1a) Woda źródłana 200 ml	Mus marchewka, banan, jabłko 100 g + wafel kukurydziany 1 sztuka
ŚRODA 30.10	Owsianka na mleku owsianym 180 ml (1d) Szynekczka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Papryka 20 g Herbata wieloowocowa 200 ml Jabłko 1 sztuka	Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml (1c,9)	Kofta wieprzowa 40 g (1a,3) Ziemniaki 80 g Tzatziki na śmietanie roślinnej z koperkiem 50 ml (6) Woda źródłana 200 ml	Ciasto marchewkowe bezmleczne z orzechami-wyrób własny, 1 porcja (1a,3,5,8)
CZWARTEK 31.10	Salatka jarzynowa (ziemniaczki, jajko, marchewka, seler, groszek, ogórek kiszony, majonez) – wyrób własny 20 g (3,9,10) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1,b,d,11) Masło roślinne 5 g, Sałata lodowa 5 g Herbata z pokrzywy 200 ml Śliwka 1 sztuka	Aksamitny krem z dyni z dodatkiem ziemniaków z prażonym słończnikiem 150 ml (9)	Pierogi z mięsem i kapustą kiszoną - wyrób własny 3 sztuki (1a,3,10) Buraczki z marchewką 50 g Woda źródłana 200 ml	Kasza manna na mleku owsianym 100 g (1a,d) + biszkopty bezmleczne 2 sztuki (1a,3)
PIĄTEK 01.11	WOLNE	WOLNE	WOLNE	WOLNE

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. Goryczyca 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. 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, jęczmienny -c, owsiany -d. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków



☎ 533 121 122

✉ catering@europa.pl



ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław



facebook.com/PROporcjasmaku