

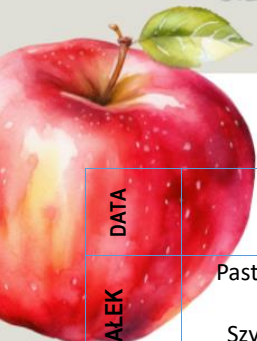


# Jadłospis tygodniowy

Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 28.10.-01.11.2024

dla dzieci w wieku żłobkowym



DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 28.10	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20 g <b>(3,10)</b> Szyunka wieprzowa 20 g <b>(1,6,9,10)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 45 g <b>(1a,b)</b> Masło 5 g <b>(7)</b> , Pomidor 20 g Kakao na mleku 200 ml <b>(7)</b> Śliwka 1 sztuka	Klasyczna ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem 200 ml <b>(9,10)</b>	Makaron smażony z warzywami i kurczakiem 170 g <b>(1a,3)</b> Woda źródłana 200 ml	Jogurt z owocami (jabłko, brzoskwinia, mango) 100 ml <b>(7)</b> + paluch kukurydziany 2 sztuki
<b>WTOREK</b> 29.10	Ser żółty 20 g <b>(7)</b> Dżem wiśniowy niskosłodzony 20 g Pieczywo wieloziarniste 45 g <b>(1a,b,d,11)</b> Masło 5 g <b>(7)</b> , Ogórek 20 g Herbata melisa 200 ml Mandarynka 1 sztuka	Zupa neapolitańska z ziemniakami lekko zabieleną 200 ml <b>(7,9)</b>	Wypiekane w piecu kotleciki serowo ryżowe z warzywami 40 g <b>(1a,3,7)</b> Sos paprykowo-pomidorowy 50 ml <b>(1a)</b> Kasza bulgur 60 g <b>(1a)</b> Woda źródłana 200 ml	Mus marchewka, banan, jabłko 100 g + wafel kukurydziany 1 sztuka
<b>ŚRODA</b> 30.10	Owsianka na mleku 180 ml <b>(1d,7)</b> Szynek drobiowy 20 g <b>(1,6,9,10)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30 g <b>(1a,b)</b> Masło 5 g <b>(7)</b> , Papryka 20 g Herbata wieloowocowa 200 ml Jabłko 1 sztuka	Tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml <b>(1c,9)</b>	Kofta wieprzowa 40 <b>(1a,3)</b> Ziemniaki puree 80 g <b>(7)</b> Tzatziki na jogurcie z koperkiem 50 ml <b>(7)</b> Woda źródłana 200 ml	Ciasto marchewkowe z orzechami-wyrób własny, 1 porcja <b>(1a,3,5,7,8)</b>
<b>CZWARTEK</b> 31.10	Sałatka jarzynowa (ziemniaczki, jajko, marchewka, seler, groszek, ogórek kiszony, majonez) – wyrób własny 20 g <b>(3,9,10)</b> Ser żółty 20 g <b>(7)</b> Pieczywo wieloziarniste 45 g <b>(1,b,d,11)</b> Masło 5 g <b>(7)</b> , Sałata lodowa 5 g Herbata z pokrzywy 200 ml Śliwka 1 sztuka	Aksamitny krem z dyni z dodatkiem ziemniaków z prażonym słończnikiem 150 ml <b>(9)</b>	Pierogi z mięsem i kapustą kiszoną - wyrób własny 3 sztuki <b>(1a,3,10)</b> Buraczki z marchewką 50 g Woda źródłana 200 ml	Kasza manna na mleku 100 g <b>(1a,7)</b> + biszkopty 2 sztuki <b>(1a,3,7)</b>
<b>PIĄTEK</b> 01.11	<b>WOLNE</b>	<b>WOLNE</b>	<b>WOLNE</b>	<b>WOLNE</b>

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 siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców; 13. Łubin i produkty pochodne; 14.



☎ 533 121 122

✉ catering@europea.pl



ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław



facebook.com/PROporcjasmaku

Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 DziennUrzędowy 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