

Dieta bezmleczna



Jadłospis tygodniowy

Jadłospis na okres 09.12-13.12.2024

dla dzieci w wieku żłobkowym



Podwieczorek

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
09.12 PONIEDZIAŁEK	Powidła śliwkowe 20 g Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Ogórek 20 g Herbata wiśniowa 200 ml Jabłko 1 sztuka	Delikatny krem z dyni z prażonymi pestkami dyni 150 ml (9)	Makaron penne z kurczakiem w delikatnym sosie all'Arrabbiata 120 g (1a,3) Marchewka z groszkiem 50 g Woda źródlana 200 ml	Koktajl mocy : mango-banan na mleku owsianym 160 ml (1d) + wafel ryżowy 1 sztuka
10.12 WTOREK	Wolnogatowany ryż na mleku owsianym z nutą cynamonową 180 ml (1d) Szynekka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g, Papryka 20 g Herbatka z aronii 200 ml Gruszka 1 sztuka	Zupa neapolitańska z mini makaronem 200 ml (1a,3,9)	Drobiowy devoley z masłem roślinnym: pieczony w piecu i panierowany klasycznie 40 g (1a,3) Ziemniaki 80 g Gotowany kalafior okraszony bułką tartą i masłem roślinnym 50 g (1a) Woda źródlana 200 ml	Deser z musem jabłkowym i jogurtem wegańskim 100 g (6)
11.12 ŚRODA	Pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami 20 g Domowy pasztet drobiowo warzywny: wyrób własny 20 g (1a,3,9) Pieczywo razowe 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata mięta 200 ml Mandarynka 1 sztuka	Delikatny kapuśniaczek z kapusty kiszonej z pomidorami i ziemniakami 200 ml (9,10)	Indyjskie pulpeciki z pary w delikatnym sosie dyniowo-marchewkowym 40 g/ 50 ml (1a,3) Ekologiczna kasza pęczak 60 g (1c) Woda źródlana 200 ml	Domowa panna cotta gotowana na mleku owsianym z musem porzeczkowym 100 g (1d)+ biszkopt bezmleczny 1 sztuka (1a,3)
12.12 CZWARTEK	Pasta z tuńczyka z porem i oliwą 20 g (4) Szynka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło roślinne 5 g, Sałata 5 g Kakao na mleku owsianym 200 ml (1d) Jabłko 1 sztuka	Krem z pieczonego buraka czerwonego podany z domowymi grzankami 150 ml (1a,9)	Klasyka w najlepszym wydaniu : kotlecik mielony z mięska wieprzowego - wypiekany w piecu 40g (1a,3) Ziemniaki 80 g Mizeria z oliwą 50 g Woda źródlana 200 ml	Świeża chałka bezmleczna 1 sztuka (1a,3) z dżemem morelowym: niskosłodzony 10g
13.12 PIĄTEK	Aksamitna jajecznicza na masle roślinnym 30 g (3) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło roślinne 5 g, Ogórek 20 g Herbata wielowocowa 200 ml Pomarańcza ½ sztuki	Lekka grochówka z ziemniaczkami majerankiem 200 ml (9)	Makaron z brzoskwiniami i cynamonem z posypką orzechową 110 g (1a,3,5,8) Polewa truskawkowa przygotowana na jogurcie wegańskim 50 ml (6) Woda źródlana 200 ml	Domowy smalczyk wegański z jabłkiem i cebulką 10 g Weka (1a) 1 sztuka

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 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: 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@europea.pl



ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław



facebook.com/PROporcjasmaku