



Jadłospis tygodniowy

Jadłospis na okres 09.12-13.12.2024

dla dzieci w wieku żłobkowym



DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODYWIECZEOREK
PONIEDZIAŁEK 09.12	Aksamitny Serek śmietankowy 20 g (7) Szyńka wieprzowa 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	Delikatny krem z dyni z dodatkiem śmietany z prażonymi pestkami dyni 150 ml (7,9)	Makaron penne z kurczakiem w delikatnym sosie all'Arrabiata 120 g (1a,3) Marchewka z groszkiem na ciepło 50 g Woda źródlana 200 ml	Koktajl mocy: mango-banan na mleku 160 ml (7) + wafel ryżowy 1 sztuka
WTOREK 10.12	Wolnogotowany ryż na mleku z nutą cynamonową 180 ml (7) Szyneczka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 30 g (1a,b,d,11) Masło 5 g (7), Papryka 20 g Herbatka z aronii 200 ml Gruszka 1 sztuka	Zupa neapolitańska z mini makaronem i serkiem mozzarella 200 ml (1a,3,7,9)	Drobiowy devoley z masłem: pieczony w piecu i panierowany klasycznie 40 g (1a,3,7) Ziemniaki purre 80 g (7) Gotowany kalafior okraszony bułką tartą i masłem 50 g (1a,7) Woda źródlana 200 ml	Deser z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 100 g (7)
ŚRODA 11.12	Ser żółty Gouda 20 g (7) Domowy paszтет drobiowo-warzywny: wyrób własny 20 g (1a,3,9) Pieczywo razowe 45 g (1a,b) Masło 5 g (7), 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 z musem porzeczkowym 100 g (7) + biszkopty 1 sztuka (1,3,7)
CZWARTEK 12.12	Pasta twarogowa z dodatkiem tuńczyka 20 g (4,7) Szyńka z indyka 20 g (1,6,9,10) Pieczywo wieloziarniste 45 g (1a,b,d,11) Masło 5 g (7), Sałata 5 g Kakao na mleku 200 ml (7) Jabłko 1 sztuka	Krem z pieczonego buraka czerwonego podany z domowymi grzankami 150 ml (1a,9)	Klasyka w najlepszym wydaniu : kotlecik mielony z mięsa wieprzowego - wypiekany w piecu 40g (1a,3) Ziemniaki 80 g Mizeria na jogurcie 50 g (7) Woda źródlana 200 ml	Świeża chałka 1 sztuka (1a,3,7) z dżemem morelowym: niskosłodzonym 10g
PIĄTEK 13.12	Aksamitna jajecznica przygotowana na maśle 30g (3,7) Ser żółty edamski 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1a,b) Masło 5 g (7), Ogórek 20 g Herbata wieloowocowa 200 ml Pomarańcza ½ sztuki	Lekka grochówka z ziemniaczkami majerankiem 200 ml (9)	Makaron penne z twarogiem i cynamonem z posypką orzechową 110 g (1a,3,5,7,8) Domowa polewa truskawkowa przygotowana na jogurcie 50 ml (7) 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 powyższych wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków

