



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 19.09-23.09.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 19.09	Kremowy serek biały 40 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 g (1,7)	Gruszka 100 g	Zupa z brokułów z ziemniakami 250 ml (9)	Spaghetti z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i włoszczyzną 100 g/170 g (1,3,9) Woda źródłana 200 ml	Shake czekoladowo bananowy z kaszą jaglaną na mleku 160 ml (7)
WTOREK 20.09	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1,7) Szynka wieprzowa 10 g ser żółty 10g Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeży pomidor 20 g Herbatka malinowa 200 ml	Banan 100 g	Domowy rosół z makaronem nitki 250 ml (1,3,9)	Delikatna potrawka drobiowo-wieprzowa z marchewką i groszkiem w sosie własnym 120 ml (1) Ryż paraboliczny 100 g Buraczki z jabłkiem i oliwą 80 g Woda źródłana 200 ml	Deser kokosowy z kaszą manną gotowaną na mleku 150 g (1,7,8)
ŚRODA 21.09	Pasta mięsno warzywna z olejem tłoczonym na zimno 40 g (9) Buleczka pszenno-żytnia 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeża papryka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Śliwka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (9,10)	Pierogi ruskie 200 g (1,3,7) Surówka z marchewki 80 g Woda źródłana 200 ml	Wytrawna muffinka jajeczna z szynką – wyrób własny 1 szt. (1,3)
CZWARTEK 22.09	Ryż na mleku z nutą waniliową 250 ml (7) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Ogórek świeży 20 g Herbata rumianek 200 ml	Jabłko 100 g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 200 ml (1,9)	Strogonoff z mięsa wieprzowego z papryką cebulka w sosie pieczeniowym 170 ml (1,10) Kasza bulgur 100g (1) Woda źródłana 200 ml	Kisiel wiśniowy chrupki kukurydziane 150 g/ 5g
PIĄTEK 23.09	Omlęt warzywny 40 g (3) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Sałata 15 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Banan 100 g	Zupa pomidorowa z soczewicą czerwoną i ryżem 250 ml (9)	Kotlet rybno- warzywny 70 g (1,3,4,9) Młode ziemniaki z maselkiem i koperkiem 130 g (7) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i oliwą 80 g (10) Woda źródłana 200 ml	Weekendowa niespodzianka: Ciasto ucierane ze śliwkami – wyrób własny 50 g (1,3,7)

Opracowano przez Dominikę Mikłas – 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 calodniowej dla dziecka w wieku 4-6 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), pistacja/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland(Macadamia ternifolia). 9. Seiler 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

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

