



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 05.09-09.09.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 05.09	Twarożek ze szczypiorkiem 40 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży ogórek 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 g (1,7)	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (9,10)	Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym drobiowo-wieprzowym z włoszczyzną 100 g/ 170 g (1,3,9) Woda źródłana 200 ml	Smothie banan pomarańcza 160 ml
WTOREK 06.09	Kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Szynka pieczona – wyrób własny 20 g Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża papryka 20 g Herbatka z kwiatu lipy 200 ml	Gruszka 100 g	Zupa koperkowa zabieleną z ryżem 250 ml (7,9)	Bitka wieprzowa w sosie własnym 70 g /50 ml (1) Ziemniaki puree 130 g (7) Buraczki lekko chrzanowe z oliwą 80 g Woda źródłana 200 ml	Budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym 150 g (7)
ŚRODA 07.09	Pasta jajeczna z makrelą i olejem tłoczonym na zimno 40 g (3,4) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Śliwka 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką 250 ml (1,9)	Kotlet wieprzowy z cukinią – pieczony w piecu konwekcyjno- parowym 70 g (1,3) Młode ziemniaki z maselkiem i koperkiem 130 g (7) Marchewka z groszkiem 80 g (7) Woda źródłana 200 ml	Wafle ryżowe z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym 3 szt./ 30g
CZWARTEK 08.09	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (7) Pasztet mięsno warzywny – wyrób własny 20 g (1,3,9) Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Ogórek świeży 20 g Herbata z aronii 200 ml	Banan 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (9)	Mięso drobiowo- wieprzowe w kawałkach z dynią i marchewką w sosie śmietanowym 170 g (7) Kasza bulgur 100 g (1) Woda źródłana 200 ml	Deser z serka kokosowego z mixem owoców 150 g (7,8)
PIĄTEK 09.09	Jajko sadzone – pieczone w piecu konwekcyjno-parowym 40 g (3) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10g (7) Rukola 3 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Winogrono 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml (1,3,9)	Zapiekany ryż z jabłkiem 180 g (7) Polewa jogurtowa z nutą cynamonu 70 ml (7) Woda źródłana 200 ml	Marchewka do chrupania 80 g

Opracowano przez Dominikę Miktaś – 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), 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

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu Cywilnego.

