



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 12.09-16.09.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PNIEDZIAŁEK 12.09	Twarożek 40 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeża rzodkiewka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 g (1,7)	Jabłko 100 g	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 200 ml (1,9)	Makaron świderki z mięsem wieprzowym z włoszczyzną 250 g (1,3,9) Woda źródlana 200 ml	Kisiel wiśniowy paluch kukurydziany 150 g/ 2 szt.
WTOREK 13.09	Ryż na mleku 250 ml (7) Szyunka wieprzowa – wyrób własny 20 g Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża papryka 20 g Herbatka malinowa 200 ml	Gruszka 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (9)	Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego drobiowo- wieprzowego w sosie pieczeniowym 70g/50 ml (1,3,9) Kasza gryczana 100 g Buraczki z oliwą 80 g Woda źródlana 200 ml	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i bananem z dodatkiem orzechów 150 g (1,7,8)
ŚRODA 14.09	Pasztet mięsno-warzywny – wyrób własny 40 g (1,3,9) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży pomidor 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Winogrono 100 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 250 ml (1,9)	Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowo – wieprzowym z brokułem marchewką kalafiorom zapiekane w sosie śmietanowym 270 g (7) Woda źródlana 200 ml	Galaretką z brzoskwinia i kefirem 150 g (7)
CZWARTEK 15.09	Płatki jaglane na mleku 250 ml (7) Pasta twarogowo-rybna 20g (4,7) Pieczywo pszenno- żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeży ogórek 20 g Herbata rumianek 200 ml	Banan 100 g	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami 250 ml (9,10)	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 180 g Polewa waniliowa na bazie jogurtu 70 ml (7) Woda źródlana 200 ml	Wytrawne placuszki z cukinii i marchewki 2 szt. 60 g (1,3)
PIĄTEK 16.09	Jajko sadzone 40 g (3) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeża papryka 20 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Śliwka 100 g	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 250 ml (1,3,9)	Kotlet warzywny z ciecierzycy – pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 70g (1,3,9) Młode ziemniaki z koperkiem 130 g Mizeria z jogurtem 80 g (7) Woda źródlana 200 ml	Weekendowa niespodzianka: Muffinka z jabłkiem – wyrób własny 1 szt. (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. 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.

