



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 03.10-07.10.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PNIEDZIAŁEK 03.10	Kremowy twarożek 20 g (7) Dżem porzeczkowy niskosłodzony 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży ogórek zielony 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 g (1,7)	Jabłko 100 g	Zupa krem ziemniaczano porowy z grzankami 200 ml (1,9)	Potrąwka z kurczaka z dynią i warzywami w sosie kremowym 170 g (1,7) Ryż 100 g Woda źródłana 200 ml	Marchewka słupek 100 g
WTOREK 04.10	Czekoladowa kasza manna na mleku 250 ml (1,7) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeży pomidor 20 g Herbatka z hibiskusem 200 ml	Banan 100 g	Domowy rosół z makaronem nitki 250 ml (1,3,9)	Kotlecik panierowany z mięsem mieszanym i z warzywami 70 g (1,3,9) Puree ziemniaczane 130g (7) Mizeria z jogurtem 80 g (7) Woda źródłana 200 ml	Śliwki zapiekane pod kruszonką 1 porcja (1,7)
ŚRODA 05.10	Jajko sadzone 1 szt. (3) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeża sałata 5 g Kawa inka z mlekiem 200 ml (1,7)	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniaki i kielbaską drobiową 250 ml (1,6,9,10)	Delikatny schab duszony z cebulką marchewką 70g/ 50 ml (1,7) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 80 g Woda źródłana 200 ml	Budyń waniliowy na mleku na gęsto z sokiem malinowym posypany kokosem 150 g (7,8)
CZWARTEK 06.10	Owsianka na mleku z daktylami 250 ml (1,7,8) Szynka włoska 20g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeży pomidor 20 g Herbatka z kwiatu lipy 200 ml	Śliwka 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (9)	Makaron penne z mięsem wieprzowym cukinią i sosem pomidorowym (1,3) 100 g/ 170 g Woda źródłana 200 ml	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 3 szt./ 30 g
PIĄTEK 07.10	Ser żółty 20 g (7) Pasta rybno- jajeczna z makreli 20 g (3,4) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży ogórek zielony 20 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Banan 100 g	Aksamitny krem z pomidorów i czerwonej soczewicy z grzankami 200 ml (1,9)	Ryż na słodko z prażonym jabłkiem 180 g Polewa jogurtowa z nutą cynamonu i wanilii 70 g (7) Woda źródłana 200 ml	Paluch kukurydziany z humusem (11) 3 szt./ 30 g

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 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 makadama 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. Mleczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Tel. 533 121 122

catering@europea.pl

ul. Przemkowska 4, 54-426 Wrocław

facebook.com/PROporcjasmaku

