



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 10.10-14.10.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 10.10	Ser żółty 20 g (7) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) 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	Ogórkowa z warzywami i kaszą pęczak 250 ml (1,9,10)	Spaghetti a la bolognese z mielonym mięsem wieprzowym dodatkiem włośzczyzny 100/170 g (1,3,9) Woda źródlana 200 ml	Jesienne smoothie marchewkowo pomarańczowe z cynamonem 160 ml
WTOREK 11.10	Ryż gotowany na mleku na gęsto 250 ml (7) Schab pieczony 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża sałata 5 g Herbatka malinowa 200 ml	Śliwka 100 g	Jesienna zupa warzywna z białą kapustą z ziemniakami i kielbaską wieprzową 250 ml (1,6,9,10)	Pierogi ruskie polane masłem z dodatkiem maki pełno 200 g (1,3,7) Surówka z marchewką 80 g Woda źródlana 200 ml	Paluch kukurydziany ze zdrowym kremem z daktyli orzechami i kakao (8) 3 szt. /30 g
DZIEŃ CZESKI ŚRODA 12.10	Czeska Parówka z szynki 93 % mięsa zapieczona w cieście -1 szt. (1,6,9,10) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Pomidor 20 g (10) Kakao z mlekiem 200 ml (1,7)	Jabłko 100 g	Czeski krupnik z kaszą pęczak 250 ml (1,9)	Gulasz wieprzowo warzywny w sosie pieczeniowym 120 ml (1,9) Knedlik 100 g (1,3,7) Buraczki 80 g Woda źródlana 200 ml	Wafle ryżowe z czeskimi powidłami śliwkowymi - własnego wyrobu 3 szt./ 30 g
CZWARTEK 13.10	Jaglanka na mleku z musem jabłkowym 250 ml (7) Pasta z zielonego groszku 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża sałata 5 g Herbata z dzikiej róży 200 ml	Gruszka 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i warzywami 250 ml (9)	Pulpecik duszony w sosie własnym 70/50 ml (1) Ziemniaki 130 g Marchewka oprószana 80 g (1,7) Woda źródlana 200 ml	Budyń czekoladowy na mleku z rodzynkami 150 g (7,12)
PIĄTEK 14.10	Jajko sadzone 1 szt. (3) Pasta twarogowo rybna z dodatkiem pomidorów 20 g (4,7) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10g (7) Świeża papryka 20 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Śliwka 100 g	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 250 ml (1,9)	Naleśniki z jabłkiem prażonym z cynamonem ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej – wyrób własny 2 szt. (1,3,7) Polewa jogurtowo – waniliowa 80 ml (7) Woda źródlana 200 ml	Mufinka wytrawna z dynią – 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), 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.

