



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 24.10-28.10.2022 dla dzieci w wieku przedszkolnym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 24.10	Twarożek z makrelą 20 g (4,7) Szyńka 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 ml (1,7)	Jabłko 100 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 250 ml (9)	Spaghetti a la bolognese z mielonym mięsem wieprzowym i z włoszczyzną 100 g/170 g (1,3,9) Woda źródlana 200 ml	Wafle ryżowe z pastą daktylowo-kakaową 3 szt./ 30 g
WTOREK 25.10	Kokosowa kasza jaglana na mleku 250 ml (7,8) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża papryka 20 g Herbatka owocowa 200 ml	Śliwka 100 g	Aksamitny krem z pomidorów soczewicy z drobnym makaronem 200 ml (1,3,9)	Pierogi ruskie z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z cebulką 200 g (1,3,7) Surówka z kapusty czerwonej 80 g Woda źródlana 200 ml	Jabłko pieczone pod kruszonką 50 g (1,7)
ŚRODA 26.10	Szyńka wieprzowa 20g (1,6,9,10) Jajko sadzone 1 szt. (3) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży sałata 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Jabłko 100 g	Krupnik z kaszą pęczak 250 ml (1,9)	Kurczak z warzywami brokuł kalafior w sosie ziołowym 120 g (1,7) Ziemniaki 130 g Kapusta białą z marchewką z oliwą 80 g Woda źródlana 200 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 g (7)
CZWARTEK 27.10	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (7) Pasta z zielonego groszku z oliwą 20g Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 10 g (7) Świeża rzodkiewka 20 g Herbata 200 ml	Śliwka 100 g	Barszcz ukraiński z fasolą i kielbaską wieprzową z ziemniakami 250 ml (1,6,9,10)	Strogonoff z mięsa wieprzowego z papryką cebulką w sosie pomidorowym 170 g (1,10) Ryż 100 g Woda źródlana 200 ml	Koktajl jabłko banan na jogurcie naturalnym 160 ml (7)
PIĄTEK 28.10	Salatka warzywna z jajkiem 20 g (1,3,9,10) Schab pieczony 20g (6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1) Masło 10 g (7) Świeży pomidor 20 g Kakao z mlekiem 200 ml (7)	Gruszka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniaki 250 ml (9,10)	Naleśniki na słodko z serkiem ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 2 szt. (1,3,7) Sos jogurtowo waniliowy 50 ml (7) Marchewka tarta 80 g Woda źródlana 200 ml	Mufinki wytrawne 1 porcja (1,3,7)

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.

