



Dieta podstawowa

Jadłospis na okres 18.09-22.09.2023 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
18.09 PONIEDZIAŁEK	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20 g (7) Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałata 5 g Herbata malinowa 200 ml	Gruszka 1 sztuka	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 ml (9)	Leczo z kielbaską wieprzową z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 110 g (1,6,9,10) Ryż paraboliczny 60 g Woda źródlana 200 ml	Mleczny koktajl mango lassi z bananem i posypką kokosową 160 ml (7,8)
19.09 WTOREK	Waniliowa owsianka na mleku 180 ml (1,7) Szyńka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 5 g (7) Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata melisa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Domowy rosółek na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem 200 ml (1,3,9)	Nuggetsy z kurczaka w klasycznej panierce 40g (1,3) Ziemniaki puree 80g (7) Mizeria z jogurtem naturalnym 50g (7) Woda źródlana 200 ml	Pieczywo chrupkie z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 1 sztuka / 15 g (1)
20.09 ŚRODA	Ser żółty 20 g (7) Sałatka jarzynowa z jajkiem 20g (3,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Herbata rumianek 200 ml	Śliwka 1 sztuka	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami pszennymi 150 ml (1,9)	Pulpecik z mięska drobiowo-wieprzowego w sosie pieczarkowym 40 g/ 50 ml (1,3) Kasza jęczmienna wiejska 60 g (1) Surówka z białej kapusty z marchewką 50 g Woda źródlana 200 ml	Deser z serka białego z musem brzoskwinowym 100 g (7)
21.09 CZWARTEK	Domowa nutella z daktyli i kakao 20g Szyńka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Pomidor 20 g Herbata miętowa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniaczkami i kielbaską wieprzową 200 ml (1,6,9,10)	Pierogi ruskie – ziemniaczano-serowe z cebulką- wyrób własny 3 sztuki (1,3,7) Surówka z buraczków 50 g Woda źródlana 200 ml	Jogurt z czerwoną porzeczką 100 g (7)
22.09 PIĄTEK	Ser żółty 20g (7) Pasta rybna z pomidorami i twarożkiem 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5g (7) Ogórek świeży 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (1,7)	Gruszka 1 sztuka	Krem z soczewicy z ryżem posypana słonecznikiem 150 ml (9)	Siekane kolteciiki drobiowe z warzywami korzennymi 40 g (1,3,9) Ziemniaki puree 80 g (7) Surówka z kiszzonej kapusty 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Owoce jabłko i śliwki pieczone pod cynamonową kruszonką 1 porcja (1,7)

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 Żywności. 75 % normy calodniowej dla dziecka w wieku 1- 3 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. Lubin 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.

