



**Dieta bezmleczna
bez jajka fasoli
ciecierzyca owsa i
orzechów**

Jadłospis na okres 18.09-22.09.2023 dla dzieci w wieku żłobkowym

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 18.09	Powidła śliwkowe 20 g Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło roślinne 5 g 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) Ryz paraboliczny 60 g Woda źródlana 200 ml	Koktajl mango lassi z bananem mlekiem sojowym 160 ml (6)
WTOREK 19.09	Waniliowa płatki jaglane na mleku sojowym 180 ml (6) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło roślinne 5 g Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata melisa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Domowy rosółek na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem bez jajka 200 ml (1,9)	Nuggetsy z kurczaka panierowane w mące kukurydzianej – bez jajka 40g Ziemniaki 80g Mizeria z oliwą 50g Woda źródlana 200 ml	Pieczywo chrupkie z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 1 sztuka / 15 g (1)
ŚRODA 20.09	Schab pieczony 20 g (1,6,9,10) Sałatka jarzynowa z oliwą -bez jajka 20g (9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło roślinne 5 g Pomidor 20 g Herbata rumianek 200 ml	Śliwka 1 sztuka	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami pszennymi 150 ml (1,9)	Pulpecik z mięsa drobiowo-wieprzowego – bez jajka w sosie pieczarkowym 40 g (1) Kasza jęczmienna wiejska 60 g (1) Surówka z białej kapusty z marchewką 50 g Woda źródlana 200 ml	Kasza kukurydziana gotowana na mleku sojowym z musem brzoskwiowym 100 g (6)
CZWARTEK 21.09	Domowa nutella z daktyli i kakao 20g Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło roślinne 5 g 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 wiejskie ziemniaczane z cebulką - ciasto bez jajka wyrób własny 3 sztuki (1) Surówka z buraczków 50 g Woda źródlana 200 ml	Galaretko agrestowa z czerwoną porzeczką 100 g
PIĄTEK 22.09	Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pasta rybna z pomidorami 20 g Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło roślinne 5 g Ogórek świeży 20 g Kawa zbożowa na mleku sojowym 200 ml (1,6)	Gruszka 1 sztuka	Krem z soczewicy z ryżem posypana słonecznikiem 150 ml (9)	Siekane kolteckiki drobiowe z warzywami korzennymi – bez jajka 40 g (1,9) Ziemniaki 80 g Surówka z kiszzonej kapusty 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Owoce jabłko i śliwki pieczone pod cynamonową kruszonką bezmleczną 1 porcja (1)

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 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*), pistacja/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. Mięczaki i produkty pochodne. 22.11.2011 Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej L 304/43

Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

