



**Dieta podstawowa**

**Jadłospis na okres 02.01-05.01.2024 dla dzieci w wieku żłobkowym**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 01.01	<b>NOWY ROK</b>				
WTOREK 02.01	Ser żółty 20 g (7) Szynka wieprzowa 20g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Ogórek kiszony 20 g (10) Herbata melisa 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami posypana słonecznikiem 150 ml (9)	Pampuchy drożdżowe z mąki pszennej - 2 sztuki (1,3,7) Polewa czekoladowa z bananem 50g (7) Woda źródlana 200 ml	Wafle ryżowe + twarożek z koperkiem (7) 1 sztuka /15 g
ŚRODA 03.01	Płatki owsiane na mleku z rodzynkami 180 ml (1,7) Szynka drobiowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 30 g (1) Masło 5 g (7) Sałata 5 g Herbatka z aronii 200 ml	Mandarynka 1 sztuka	Żurek z ziemniakami, kiełbasą wieprzową i nutą chrzanową 200 ml (1,6,9,10)	Makaron świderki z sosem bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i włoszczyzną zagęszczony mąką pszenną 170 g (1,3,9) Woda źródlana 200 ml	Jogurt naturalny z mango z orzechami 100 g (5,7,8)
CZWARTEK 04.01	Salatka jajeczna z kukurydzą, ogórkiem kiszonym, ryżem z dodatkiem majonezu 30 g (3,10) Szynka wieprzowa 20 g (1,6,9,10) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Ogórek 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)	Gruszka 1 sztuka	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 200 ml (9)	Pulpet z indyka z marchewką w sosie śmietanowo-koperkowym z mąką pszenną 40 g/ 50 ml (1,3,7) Kasza pęczak 60 g (1) Kapusta czerwona modra z jabłkiem, cebulką i oliwą 50 g Woda źródlana 200 ml	Koktajl: malina - brzoskwinia na mleku 160 ml (7)
PIĄTEK 05.01	Paszтет warzywny z soczewicy z kasza jagłaną i marchewką 20 g (3) Ser żółty 20 g (7) Pieczywo pszenno-żytnie 45 g (1) Masło 5 g (7) Świeży pomidor 20 g Herbata rumianek 200 ml	Jabłko 1 sztuka	Zupa ogórkowa z ryżem 200 ml (9,10)	Kotleciki rybne (mintaj) z warzywami -włoszczyzną panierowane w bułce tartej 40 g (1,3,4,9) Ziemniaki puree 80 g (7) Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 50 g (10) Woda źródlana 200 ml	Domowy serek straciatella z biszkoptem pszennym 100 g (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 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. 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.

