Jadłospis tygodniowy WIOSNA

dla dzieci w wieku żłobkowym- 31.03 – 04.04.2025

Dieta bez cytrusów jabłek i orzechów

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Śniadanie	Pasta dyniowa z serkiem z nutą curry 20g **(zawiera mleko)** Szynka z indyka 20g **(może zawierać gluten, soję, seler, gorczycę)** Pieczywo pszenno-żytnie 45g **(zawiera gluten pszenny, żytni)** Masło 5g **(zawiera mleko)** Papryka 20g Herbata wiśniowa 200ml Kiwi 1 sztuka	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g **(zawiera jajko, gorczycę)** Schab pieczony 20g **(może zawierać gluten, soję, seler, gorczycę)** Pieczywo pszenno-żytnie 45g **(zawiera gluten pszenny, żytni)** Masło 5g **(zawiera mleko)** Ogórek 20g Kakao na mleku 200ml **(zawiera mleko)** Gruszka 1 sztuka	Drobny makaron na mleku 180 ml (**zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)** Gzik ze śmietaną i koperkiem 20g **(zawiera mleko)** Pieczywo razowe 30g **(zawiera gluten pszenny, żytni)** Masło 5g **(zawiera mleko)** Pomidor 20g Herbata melisa 200ml Nektarynka 1 sztuka	Hummus naturalny 20g **(zawiera sezam)** Szynka wieprzowa 20g **(może zawierać gluten soję, seler, gorczycę**) Pieczywo graham 45g **(zawiera gluten pszenny)** Masło 5g **(zawiera mleko),** Sałata 5g Kawa zbożowa na mleku 200ml (**zawiera gluten żytni, jęczmienny, mleko)** Banan 1 sztuka	Aksamitna jajecznica przygotowana na maśle 30g (**zawiera jaja, mleko)** Ser żółty edamski 20g **(zawiera mleko)** Pieczywo pszenno-żytnie 45g **(zawiera gluten pszenny, żytni)** Masło 5g **(zawiera mleko)** Ogórek 20g Herbata wieloowocowa dozwolona 200ml Gruszka 1 sztuka
Obiad	Kremowa zupa z marchewki z prażonym słonecznikiem 150ml **(zawiera seler)** Penne z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i włoszczyzną 170g **(zawiera gluten pszenny, jaja, seler)** Woda źródlana 200ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 200ml **(zawiera gluten jęczmienny, seler)** Rolada drobiowa z serem mozzarella -panierowana klasycznie 40g **(zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)** Ziemniaczki gotowane 80 g Sałata lodowa w sosie jogurtowym z koperkiem 50g **(zawiera mleko)** Woda źródlana 200ml	Zupa ogórkowa delikatnie zabielana z ziemniakami 200ml **(zawiera mleko, seler, gorczycę)** Strogonoff z mięsem wieprzowym z papryką, pieczarkami i pomidorami 110g **(zawiera gluten pszenny)** Kasza pęczak 60g **(gluten jęczmienny)** Woda źródlana 200ml	Zabielany barszczyk ukraiński z fasolą i ziemniakami 200ml **(zawiera mleko, seler)** Puszyste serniczki twarogowe 120g **(zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)** Polewa jogurt naturalny 50ml **(zawiera mleko)** Marchewka z brzoskiwnią 50 g Woda źródlana 200ml	Krem z czerwonych warzyw podany z grzankami 150ml **(zawiera gluten pszenny, seler)** Wypiekane w piecu paluszki rybne z mintaja – 2 sztuki **(zawiera gluten pszenny, jaja, ryby)** Ziemniaki puree 80g **(zawiera mleko)** Kapusta kiszona z oliwą 50g **(zawiera gorczycę)** Woda źródlana 200ml
Podwieczorek	Koktajl z owoców leśnych na mleku 160ml **(zawiera mleko)**	Batonik zbożowy – produkcja własna 1 porcja **(zawiera owies, jajka, mleko)**	Jagodowa chmurka na jogurcie 100g **(zawiera mleko)**	Pasta wegańska – bez jabłek 10 g podana z weką 1 sztuka **(zawiera gluten pszenny)**	Domowa panna cotta z musem mango i biszkoptem 100g **(zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)**

Opracowano przez Dominikę Mikłas- dietetyka klinicznego

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. Jadłospis opracowany zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. Do produkcji dań używane są nasiona zbóż, jaja, produkty zawierające soję oraz produkty, które na swoim opakowaniu zastrzegają możliwą obecność występowania różnych alergenów. Informujemy, że w przygotowanych daniach mogą znajdować się śladowe ilości alergenów, takich jak: gluten, jaja, orzechy, sezam, soja, mleko, seler, skorupiaki, orzeszki ziemne, gorczyca, dwutlenek siarki, łubin, mięczaki.