



LISTA ALERGENÓW

wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 w odniesieniu do składników obecnych w środkach żywności

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten [tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe] i produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne [arachidowe] i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan. Orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub orzechy Queensland i produkty pochodne.
9. Seler zwyczajny 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/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

UWAGA: W żywieniu dzieci nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.

Racjonalne żywienie jest ważne w każdym wieku, a dla maluchów może być wręcz kluczowe dla rozwoju.





STYCZEŃ – TYDZIEŃ 1

[przedszkole]

DZIEŃ 1

Śniadanie:

- ✱ Jogurt naturalny [100 g] z jabłkiem [100 g], płatkami owsianymi [30 g] i orzechami włoskimi [10 g]
- ✱ Chleb pełnoziarnisty [70 g], margaryna* [10 g], polędwica z indyka [2 plasterki], sałata, rzeżucha
- ✱ Herbata owocowa/woda bez ograniczeń

ALERGENY: 1, 7, 8

Obiad:

- ✱ Zupa jarzynowa [300 g]
- ✱ Gotowane pulpety mięsne z indyka [100 g], domowe pieczone frytki z ziołami [100–120 g], sos ziołowy na bazie jogurtu naturalnego, surówka z marchwi i pora z olejem [60 g]
- ✱ Sok grejpfrutowy niedosłodzany [150 ml]/woda bez ograniczeń

ALERGENY: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek:

- ✱ Pieczone jabłko z miodem [ok. 150 g]
- ✱ Herbata z dzikiej róży/woda bez ograniczeń



STYCZEŃ

[przedszkole]

DZIEŃ 2

Śniadanie:

- ✦ Kluski lane na mleku [300 g]
- ✦ Chleb razowy [2 kromki, 70 g], margaryna* [10 g], pasztet ze szpinaku i białego twarogu [60 g], szynka drobiowa [1 plaster], czerwona papryka [30 g], kiełki, np. lucerny lub rzeżuchy
- ✦ Herbata czerwona/woda bez ograniczeń

ALERGENY: 1, 3, 7

Obiad:

- ✦ Rosół z makaronem [300 g]
- ✦ Potrawka z kurczaka [150 g], ziemniaki [150 g], buraki gotowane [60 g]
- ✦ Woda z cytryną i miętą/woda bez ograniczeń

ALERGENY: 1, 9

Podwieczorek:

- ✦ Placuszki z bananami pieczone w piekarniku [ok. 100 g]
- ✦ Herbata rumiankowa/woda bez ograniczeń

ALERGENY: 1, 3