

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-07-04
Posiłki:	1. I Śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	1308.91 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-07-04

I Śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kielbasa ogonówka 30.00g 5. Pomidory krojone 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 31%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% 2. Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z jagodami 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Czarne jagody 65%, Makaron KNORR Świderki 32%, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-07-05 obiad

1. Napój ryżowy naturalny 50.00g
2. **Chałki zdobne 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. Dżem 100% z owoców 30.00g

1. **Zupa zacierka 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
2. **Kotlet mielony 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
3. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
4. **Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7%
5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. **Gofry 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Margaryna Kasia kostka 89%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, **Jaja kurze całe 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cukier puder S 1%, Cukier 0% 2. Borówki 10.00g

Dzień: 3 - Środa, 2022-07-06

I śniadanie

obiad

podwieczorek

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. Kabanosy 30.00g
5. Ketchup łagodny 5.00g

1. **Zupa grochowa z grochem łupanym 150.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch Łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 0%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb z blaszki 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pyzy z mięsem 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 2%**, Słonina 2%, Sól biała 0%
4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Truskawki 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-07-07 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Mielonka wieprzowa 40.00g Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 31%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb rodzinny wieloziarnisty 30.00g (Zboża zawierające gluten) Gulasz z indyka 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% Kasza bulgur 50.00g (Zboża zawierające gluten) Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 150.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2022-07-08		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z konserwy rybnej 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z brukselką dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 31%, Brukselka 5%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% Chleb krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten) Bigos z młodej kapusty 180.00g składniki: Kapusta biała 47%, Wieprzowina łopatka 20%, Kielbasa zwyczajna 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 0%, Kminek cały 0% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-07-11 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa krakowska 30.00g (Soja i produkty pochodne) Pomidory krojone 20.00g Salata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z dżemem dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dżem Ł 100% z owoców 36%, Mąka pszenna typ 500 20%, Mleko kokosowe 19%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-07-12		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne) Ketchup łagodny 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, Makaron dwujajeczny 17%, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, Seler naciowy 1%, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Potrąwka z kurczaka dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Filet z kurczaka 37%, Marchew 4%, Napój owsiany naturalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Seler korzeniowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Szarlotka 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 59%, Masło ekstra 10%, Margaryna Kasia kostka 9%, Jaja kurze całe 7%, Cukier 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier wanilinowy 0%, Cynamon mielony 0% Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie		podwieczorek
-------------	--	--------------

<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% Kielki rzodkiewki s 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak mazurski 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% Chleb żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ryż paraboliczny długoziarnisty 50.00g Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 150.00g
---	---	--

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-07-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka delikatna z piersi indyka 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne) Pomidory koktajlowe 20.00g Bazylią świeża 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) Gołąbki siekane dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 60%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki świeże 95%, Koper ogrodowy 5% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Czereśnie 150.00g

I śniadanie

podwieczorek

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. **Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: Jaja kurze całe 100%
5. Rzodkiewka 15.00g

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki Średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Filet z dorsza pieczony 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Dorsz mrożony 76%**, **Mąka pszenna typ 500 9%**, **Jaja kurze całe 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, 100% sok z cytryny S 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%
4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
5. Ogórek kwaszony 80.00g
6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Koktajl owocowy (2) dieta bezmleczna 200.00g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 68%, Banan 23%, Kiwi 9%
2. **Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

