

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-03-28
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%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-03-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		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. Szynka drobiowa 30.00g 5. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 200.00g (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% 2. Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 200.00g składniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% 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, 2022-03-29 obiad

<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% 3. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Schab wędzony 30.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 77%, Jaja kurze całe 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Żurek ZAKWAS 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Chrzan 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. 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% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula 8%, Koper ogrodowy 4% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 200.00g
--	--	---

Dzień: 3 - Środa, 2022-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki owsiane 7% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową dieta bezmleczna 200.00g (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 z blaszki 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kapusty kiszzonej 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0%, Cząber mielony 0%, Ziola prowansalskie 0% 4. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drożdżówka z owocami 55.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-03-31 obiad

I śniadanie		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, Kasza manna 6% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z szynki dieta bezmleczna 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Szynka z indyka 91%, Musztarda miodowa 3%, Majonez Kielecki 3%, Masło ekstra 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Pietruszka liście 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 21%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gulasz z indyka dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Mleko kokosowe 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Kasza bulgur 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Surówka z marchewki 80.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pancakes 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 42%, Mleko 2% 42%, Jaja kurze całe 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4% 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	
Dzień: 5 - Piątek, 2022-04-01			
I śniadanie		obiad	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiewka 15.00g 7. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Brokuły 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Filet z morszczuka w bułce tartej 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 69%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Papryka czerwona mielona słodka 5%, Bułka tarta 3%, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Ogórek kwaszony 70.00g 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 150.00g 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 	
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-04-04 obiad			

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 20.00g (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) Makaron zapiekany z jabłkami dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 78%, Makaron kolanko z falbanką 19%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 200.00g Herbatniki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-04-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka drobiowa 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 42%, Wołowina szponder 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Cebula 3%, Ryż biały 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Seler naciowy 2%, Pietruszka liście 1%, Zioła prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Tymianek 0%, Cząber mielony 0% Pulpety z mięsa wieprzowego w sosie koperkowym dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 47%, Koper ogrodowy 19%, Bułki pszenne zwykłe 9%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 2% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 70.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2022-04-06 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Chałki zdobne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Dżem 100% z owoców 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) dieta bezmleczna 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Szczaw konserwowy 6%, Marchew 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0% Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten) Fasolka po bretońsku 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 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"> Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 82%, Skrobia ziemniaczana 8%, Żółtka jaja kurzego 7%, Cukier waniliowy 2%, Masło ekstra 82% 2% 2. Borówki 15.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2022-04-07		
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 20.00g (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 Bazyliia świeża 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, Makaron muszelki 12%, Cukier 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Sztuka mięsa w sosie własnym dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Woda wodociągowa 22%, Mąka pszenna typ 500 4%, Czosnek granulowany 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Vegeta natur 0% Ziemniaki opiekane 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 89%, Masło ekstra 5%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Salata zielona z olejem 80.00g składniki: Salata 89%, Szcypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2022-04-08 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 100.00g 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. Pasta rybna 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Kluski śląskie 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 81%, Skrobia ziemniaczana 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe 3% 4. Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 49%, Pieczarka uprawna świeża 37%, Cebula 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 5. Pomidory krojone 80.00g 6. 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 2. Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

