

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-07-18
Posiłki:	1. I Śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Przedszkole dieta bezmleczna 2021/2022 (grupa)</b> 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, 2022-07-18

I Śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82g 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Polędwica sopocka 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>Papryka Żółta 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana z kapustą dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 32%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Makaron z truskawkami świeżymi 180.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Truskawki 71%, <b>Makaron świderki 24%</b>, Cukier 5%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pancakes 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 42%</b>, <b>Mleko 2% 42%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4%</li> <li>Maliny 20.00g</li> </ol>

## I śniadanie

## podwieczorek

## Dzień: 2 - Wtorek, 2022-07-19 obiad

1. Herbata z cytryną. 50.00g 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 wiejska 30.00g
5. Sałata 5.00g

1. **Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Jaja kurze całe 27%, Marchew 15%, Cebula 10%, Kielbasa podwawelska 10%, **Żurek ZAKWAS 10%**, Pietruszka korzeń 10%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 5%, Wołowina szponder 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Seler korzeniowy 2%**, Chrzan 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Filet z indyka w sosie pieczarkowym dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 82% 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
4. **Kasza pęczak jęczmienny 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Arbuż 200.00g

## Dzień: 3 - Środa, 2022-07-20

## I śniadanie

## obiad

## podwieczorek

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. Szynka konserwowa 15.00g
5. Ogórek 20.00g

1. **Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) dieta bezmleczna 150.00g (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%
2. **Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pierogi z jagodami 150.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 56%**, Czarne jagody 23%, Woda wodociągowa 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 1%
4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. **Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

## Dzień: 4 - Czwartek, 2022-07-21 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Schab wędzony 30.00g</li> <li>Pomidory koktajlowe 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony z boćwiną dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Burak 74%, Boćwina 11%, Noga (udo) kurczaka 5%, Kielbasa podwawelska 3%, Wołowina szponder 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Pieczeń rzymska 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Bułka parówka krojona 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 2%</b>, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li><b>Marchewka z groszkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, <b>Masło ekstra 82% 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 150.00g</li> <li><b>Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>
Dzień: 5 - Piątek, 2022-07-22		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Konserwa rybna 30.00g (Ryba)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa 150.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b></li> <li><b>Chleb krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 92%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Fasola szparagowa zielona 70.00g</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 200.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-07-25 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. <b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b> 3. <b>Masło ekstra 82g 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> 4. <b>Kiełbasa szynkowa 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b> 5. Ogórek 20.00g	1. <b>Zupa jarzynowa dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki Średnio 30%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Brukselka 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Fasola szparagowa Żółta 1%, Wołowina szponder 1%, Fasola szparagowa zielona 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> , Groszek zielony mrożony 1%, Por 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> , Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. <b>Chleb zwykły krojony 70.00g (Zboża zawierające gluten)</b> 3. Ryż zapiekany z jabłkami 200.00g składniki: Jabłko 73%, Ryżbiały 24%, Cukier 2%, Cynamon mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Winogrona 150.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-07-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. <b>Grzanki z żółtym serem i szynką 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Bułka wyborowa 59%</b> , <b>Ser żółty 24%</b> , Szynka drobiowa 18%	1. <b>Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 150.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> , Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0% 2. <b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b> 3. <b>Podudzie z kurczaka pieczone 100.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, <b>Vegeta natur 0%</b> , Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 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%	1. Banan 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2022-07-27 obiad

I śniadanie		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>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%</li> <li>Pietruszka liście 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki Średnio 31%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Mleko kokosowe 1%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Spaghetti 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, <b>Makaron spaghetti 14%</b>, <b>Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%</b>, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka Żółta 3%, Papryka zielona 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nektarynka 200.00g</li> </ol>	
Dzień: 9 - Czwartek, 2022-07-28			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Szynka drobiowa 30.00g</li> <li>Ogórek 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa zacierka 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki Średnio 30%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Ślolina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Kotlet z piersi kurczaka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, <b>Bułka tarta 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 5%</b></li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Chrupki kukurydziane 15.00g</li> </ol>	

Dzień: 10 - Piątek, 2022-07-29 obiad

## I śniadanie

## podwieczorek

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. **Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: Jaja kurze całe 100%
5. Szczypiorek 5.00g

1. **Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki 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%
2. **Chleb z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Leczo 180.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kielbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszka 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka Żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Vegeta natur 0%**, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%
4. **Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. **Ciasto murzynek 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Cukier 36%, **Mąka pszenna typ 500 18%**, **Jaja kurze całe 18%**, **Masło ekstra 14%**, Woda mineralna gazowana S 9%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%
2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

## 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, nerkowice, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.



