

# PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2022-01-31
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: <b>Przedszkole dieta bezmleczna 2021/2022</b> 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	1308.91Kcal
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%

## 2022-01-31 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. (150g)	1. <b>KAPUŚNIAK MAZURSKI (250g)</b>	
2. <b>Bulka wyborowa (50g)</b>	2. <b>Chleb z dynią (30g)</b>	1. Banan (200g)
3. <b>Masło ekstra 82% (6g)</b>	3. <b>MAKARON Z TRUSKAWKAMI (180g)</b>	
4. Mielonka wieprzowa (20g)	4. Herbata z cytryną. (100g)	
5. Papryka czerwona (10g)		

## 2022-02-01 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna (100g)	1. <b>Chleb zwykły krojony (30g)</b>	
2. Herbata z cytryną. (100g)	2. <b>GULASZ Z SZYNKI DIETA BEZMLECZNA (100g)</b>	1. Mandarynki (200g)
3. <b>Bulka wyborowa (30g)</b>	3. Kasza gryczana na sypko (80g)	

**I śniadanie**

4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. Szynka drobiowa (30g)
6. Sałata (10g)

**obiad**

4. SURÓWKA Z POMIDORÓW ZE SZCZYPIORKIEM (70g)
5. Herbata z cytryną. (100g)

**podwieczorek****2022-02-02 Środa****I śniadanie**

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna (50g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bulka wyborowa (30g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. **Poledwica sopocka (20g)**
6. Pomidory krojone (20g)

**obiad**

1. **ZUPA KOPERKOWA DIETA BEZMLECZNA (200g)**
2. **Chleb mazowiecki (30g)**
3. **FASOLKA PO BRETOŃSKU (100g)**
4. **Bulka parówka krojona (30g)**
5. Herbata z cytryną. (100g)

**podwieczorek**

1. Gruszka (100g)
2. Chrupki jaglane (50g)

**2022-02-03 Czwartek****I śniadanie**

1. **Płatki jęczmienne na mleku dieta bezmleczna (100g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bulka wyborowa (30g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. Kiełbasa ogonówka (40g)
6. Pomidory krojone (20g)

**obiad**

1. **ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM dieta bezmleczna (200g)**
2. **PIECZEŃ RZYMSKA (80g)**
3. **ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (100g)**
4. **SURÓWKA Z MARCHEWKI (80g)**
5. Herbata z cytryną. (100g)

**podwieczorek**

1. Gruszka (150g)

**2022-02-04 Piątek****I śniadanie****obiad****podwieczorek**

### I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna (100g)
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bulka wyborowa (50g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. **Jaja gotowane (50g)**
6. Rzodkiewka (10g)
7. Szczypiorek (5g)

### obiad

1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową dieta bezmleczna (200g)**
2. **Chleb krajan (30g)**
3. **Paluszki rybne panierowane (50g)**
4. ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (100g)
5. SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH Z MARCHEWKĄ (80g)
6. Herbata z cytryną. (100g)

### podwieczorek

1. Jabłko (150g)

## 2022-02-07 Poniedziałek

### I śniadanie

1. Herbata z cytryną. (100g)
2. **Bulka wyborowa (50g)**
3. **Masło ekstra 82% (6g)**
4. Szynka wiejska (20g)
5. Pomidory krojone (40g)

### obiad

1. **ZUPA ZIEMNIACZANA Z GROSZKIEM KONSERWOWYM DIETA BEZMLECZNA (150g)**
2. **Chleb zwykły krojony (50g)**
3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna (150g)
4. Herbata z cytryną. (100g)

### podwieczorek

1. Pomarańcza (200g)

## 2022-02-08 Wtorek

### I śniadanie

1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna (100g)
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bulka wyborowa (30g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**

### obiad

1. **ZUPA ŻUREK Z JAJKIEM dieta bezmleczna (150g)**
2. **Chleb mazowiecki (30g)**
3. **KOTLET POŻARSKI (100g)**
4. ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (100g)

### podwieczorek

1. Jabłko (180g)

**I śniadanie**

5. Pasta z ciecierzycy (40g)
6. Kiełki brokułu (6g)

**obiad**

5. SURÓWKA Z PORA DIETA BEZMLECZNA (80g)
6. Herbata z cytryną. (100g)

**podwieczorek****2022-02-09 Środa****I śniadanie**

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna (100g)
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bułka wyborowa (40g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. **Rolada z kurczaka (50g)**
6. Ogórek (20g)

**obiad**

1. **ZUPA PIECZARKOWA DIETA BEZMLECZNA (150g)**
2. **Chleb zwykły krojony (30g)**
3. Łazanki (180g)
4. Herbata z cytryną. (100g)

**podwieczorek**

1. Brzoskwinia (200g)

**2022-02-10 Czwartek****I śniadanie**

1. Herbata z cytryną. (100g)
2. **Bułka wyborowa (40g)**
3. **Masło ekstra 82% (6g)**
4. **Pierś gotowana z indyka (20g)**
5. Rzodkiewka (15g)

**obiad**

1. **ZUPA OGÓRKOWA DIETA BEZMLECZNA (150g)**
2. **Chleb mazowiecki (30g)**
3. **Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym dieta bezmleczna (100g)**
4. Kasza jęczmienna (60g)
5. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ NA ZIELONO (80g)
6. Herbata z cytryną. (100g)

**podwieczorek**

1. Banan (150g)

**2022-02-11 Piątek****I śniadanie**

1. **Kasza manna na mleku dieta bezmleczna (100g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)

**obiad**

1. **ZUPA OWOCOWA Z MAKARONEM dieta bezmleczna (150g)**
2. **Zapiekanka ziemniaczana z szynką dieta bezmleczna**

**podwieczorek**

1. **Bułka maślana z rodzynkami (50g)**
2. Herbata z cytryną. (50g)

### **I śniadanie**

3. **Bulka wyborowa (50g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. **Salatka z konserwy rybnej (50g)**

### **obiad**

- (250g)
3. Herbata z cytryną. (100g)

### **podwieczorek**

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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.