

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-03-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
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, 2022-03-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. <b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b> 3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> 4. <b>Półdewica sopocka 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b> 5. Papryka żółta 15.00g	1. <b>Kapuśniak mazurski 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> , Wołowina szponder 1%, Por 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> 2. <b>Chleb z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b> 3. <b>Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Jaja kurze całe <b>92%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Sałata zielona z olejem 80.00g składniki: Sałata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. <b>Cebularz 90.00g (Zboża zawierające gluten)</b> 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie			podwieczorek
<b>Dzień: 2 - Wtorek, 2022-03-15 obiad</b>			
<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 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Kiełbasa krakowska 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>Pomidory krojone 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) dieta bezmleczna 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> 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%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Nuggetsy w panierce 60.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Bułka tarta 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li><b>Ryż na sypko. 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ryż biały 96%, <b>Masło ekstra 4%</b></li> <li>Surówka z marchewki 80.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny 5 2%</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 200.00g</li> </ol>	
<b>Dzień: 3 - Środa, 2022-03-16</b>			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój ryżowy naturalny 80%, <b>Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <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>Mielonka wieprzowa 30.00g</li> <li>Ogórek 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 0%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Spaghetti 130.00g (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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Wafle ryżowe 20.00g</li> </ol>	

**Dzień: 4 - Czwartek, 2022-03-17 obiad**

I śniadanie		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. Schab wędzony 30.00g</li> <li>6. Pomidory koktajlowe 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa rosół 350.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, <b>Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%</b>, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>2. <b>Makaron nitki cienkie. 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Potrąwka z kurczaka dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Filet z kurczaka 37%, Marchew 4%, <b>Napój owsiany naturalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Seler korzeniowy 0%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>4. <b>Ziemniaki z koperkiem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. <b>Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szcypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 140.00g</li> <li>2. <b>Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2022-03-18</b>			
I śniadanie		obiad	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9%</li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. Pasta z ciecierzycy 30.00g 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>6. Kielki brokułu 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 200.00g (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>2. <b>Chleb krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Placki ziemniaczane 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 150.00g</li> </ol>	
<b>Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-03-21 obiad</b>			

I śniadanie		podwieczorek			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g 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><b>Kiełbasa szynkowa 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>Ogórek 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, Mleko kokosowe 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 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 zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Makaron z truskawkami 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Truskawki mrożone 65%, <b>Makaron KNORR świderki 32%</b>, Cukier 3%</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><b>Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b></li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>			
<b>Dzień: 7 - Wtorek, 2022-03-22</b>					
I śniadanie		obiad		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 150.00g 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><b>Ser żółty 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Kiełbasa ogonówka 30.00g</li> <li>Pomidor 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Kalafior 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%</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>Sałátka owocowa 200.00g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Pomarańcza 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas plastry w syropie 15%, Gruszka 15%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2%</li> </ol>			

**Dzień: 8 - Środa, 2022-03-23 obiad**

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9%</li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Konserwa rybna 40.00g (Ryba)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa zacierka 200.00g (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%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Zapiekanka ziemniaczana z szynką dieta bezmleczna 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki późne 54%, Szynka wieprzowa gotowana 20%, Brokuły 10%, <b>Ser żółty 7%</b>, Cebula 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0%</li> <li>3. 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>1. Mandarynki 200.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 9 - Czwartek, 2022-03-24</b>		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2%</li> <li>2. <b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Rzodkiewka 15.00g</li> <li>6. Szczypiorek 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa dieta bezmleczna 200.00g (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>2. <b>Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Gulasz z szynki dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Mleko kokosowe 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</li> <li>4. <b>Kasza jęczmienna 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Kasza jęczmienna 88%, <b>Masło ekstra 12%</b></li> <li>5. Surówka z kapusty białej, kukurydzy i ogórka dietabezmleczna 80.00g składniki: Kapusta biała 65%, Kukurydza konserwowa 22%, Ogórek 11%, Pietruszka liście 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 0%</li> <li>6. 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>1. Galaretka domowa o smaku truskawkowym 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Truskawki mrożone 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2022-03-25 obiad**

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, <b>Płatki owsiane 7%</b></li> <li>2. <b>Herbata z cytryną. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>3. <b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Paprykarz szczeciński 30.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa krupnik z kaszą pęczak 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, <b>Kasza pęczak jęczmienny 3%</b>, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Chleb z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>3. <b>Pierogi z truskawkami 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Truskawki 47%, <b>Mąka pszenna typ 500 43%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cukier 3%</li> <li>4. <b>Herbata z cytryną. 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 150.00g</li> </ol>

