

## Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2021-12-20
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:	1000 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, 2021-12-20

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 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Kiełbasa szynkowa z indyka 25.00g</li> <li>Papryka czerwona 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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko UHT 2% 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Cukier 6%, Cukier puder S 4%, Drożdże świeże 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>Jabłko 200.00g</li> </ol>

I śniadanie		Dzień: 2 - Wtorek, 2021-12-21 obiad		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, <b>Kasza manna 6%</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 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>6. Ketchup łagodny 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 68%, <b>Makaron Lubella pełne ziarno świder z żytem 12%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Napój ryżowy naturalny 1%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, <b>Seler naciowy 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Kotlet mielony 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka parówka krojona 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</li> <li>3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>4. <b>Marchewki mini 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Marchewka mini 94%, <b>Masło ekstra 82% 5%</b>, Czosnek 1%, Tymianek 0%</li> <li>5. 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 200.00g</li> </ol>		
Dzień: 3 - Środa, 2021-12-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>2. <b>Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Szynka wiejska 30.00g</li> <li>5. Pomidory krojone 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, Fasola szparagowa 20%, Marchew 5%, Napój ryżowy naturalny 5%, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%</li> <li>2. <b>Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 100.00g składniki: Filet zkurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. <b>Ryż na sypko. 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ryż biały 96%, <b>Masło ekstra 4%</b></li> <li>5. 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. Galaretko domowa o smaku truskawkowym 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Truskawki mrożone 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%</li> </ol>		

I śniadanie		podwieczorek	
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2021-12-23 obiad</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7%</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. <b>Sałatka z konserwy rybnej 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurcze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 21%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Napój ryżowy naturalny 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>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 OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula8%, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 150.00g</li> <li>2. <b>Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	
<b>Dzień: 5 - Poniedziałek, 2021-12-27</b>			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li>2. <b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Kiełbasa krakowska sucha 30.00g</li> <li>5. Pomidor 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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%, <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>2. <b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Makaron z truskawkami 150.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Truskawki mrożone 65%, <b>Makaron KNORR świderki 32%</b>, Cukier 3%</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. Gruszka 100.00g</li> <li>2. <b>Ciasteczka owsiane 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> </ol>	

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Napój ryżowy naturalny 100.00g</li> <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><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Dżem 100% z owoców 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>Jajko kurze gotowane 6%</b>, Cebula 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li><b>Chleb zwykły krojony 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>Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Buraczki zasmażane 70.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Burak 89%, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 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 100.00g</li> <li>Chrupki kukurydziane 15.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 7 - Środa, 2021-12-29</b>		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2%</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><b>Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Szczypiorek 10.00g</li> <li>Rzodkiewka 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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%, <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 rodzinny wieloziarnisty 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 kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 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><b>Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 82%, Skrobia ziemniaczana 8%, <b>Żółtka jaja kurzego 7%</b>, Cukier waniliowy 2%, <b>Masło ekstra 82% 2%</b> 2. Morele suszone 20.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Czwartek, 2021-12-30 obiad**

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda 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>Szynka wędzona 40.00g (Soja i produkty pochodne)</b> 6. Soczewica kielki 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 150.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Chleb rodzinny wieloziarnisty 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Leczo 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Kiełbasa 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%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Vegeta natur 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylija suszona 0%</li> <li>4. <b>Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>5. 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. Banan 150.00g</li> </ol>

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, 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.

