

## Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-01-17
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%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-01-17		
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 ogonówka 40.00g</li> <li>Pomidory krojone 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa z grochem łupanym 250.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 0%</b>, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li><b>Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 150.00g składniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8%</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>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> <li><b>Cebularz 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-18 obiad

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Napój ryżowy naturalny 100.00g</li> <li>2. <b>Chałki zdobne 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Dżem ł 100% z owoców 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa barszcz biały z ziemniakami dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Cebula 3%, Chrzan 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Ziele angielskie całe 1%, Liść laurowy 1%, Majeranek suszony 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Kotlet z fileta kurczaka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Filet z kurczaka 75%, <b>Bułka tarta 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>4. <b>Kasza kuskus 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>5. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula 8%, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Herbata z cytryną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mandarynki 200.00g</li> </ol>
---	---	---

Dzień: 3 - Środa, 2022-01-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 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 50.00g (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 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200.00g (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 mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Ryba po grecku 150.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Morszczuk mrożony filet 45%</b>, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>4. <b>Bułka wyborowa 30.00g (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. Pomarańcza 200.00g</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-01-20 obiad

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki kukurydziane 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. <b>Pasztet z blaszki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>6. Ogórek kwaszony 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa 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%</li> <li>2. <b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Podudzie z kurczaka pieczone 90.00g (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. Sałata zielona z olejem 70.00g składniki: Sałata 89%,Szcypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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. Jabłko 100.00g</li> <li>2. Chrupki kukurydziane 50.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2022-01-21</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</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>Pasta rybna 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)</b> składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa gulaszowa dieta bezmleczna 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 71%, Ziemniaki średnio 11%, Wieprzowina karkówka 9%, Papryka czerwona 4%, Marchew 2%, Cebula 1%, Pietruszka korzeń 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, <b>Seler korzeniowy 0%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%</li> <li>2. <b>Chleb krajan 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Kopytka z masłem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 77%, <b>Mąka pszenna typ 500 11%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Masło ekstra 82% 4%</b></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>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-01-24 obiad**

<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>Rolada z kurczaka 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>Ogórek 40.00g</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 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Naleśniki z dżemem i śmietaną dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 33%</b>, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 33%, Dżem ł 100% z owoców 21%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 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>Gruszka 150.00g</li> </ol>
---	---	---

**Dzień: 7 - Wtorek, 2022-01-25**

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 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Szynka wędzona 30.00g (Soja i produkty pochodne)</b> 5. Pomidory krojone 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa meksykańska dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, <b>Makaron muszelki 3%</b>, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pomidory krojone 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Kotlet mielony 70.00g (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>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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 180.00g</li> <li><b>Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2022-01-26 obiad**

<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 40.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> 4. Polędwica z indyka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li><b>Ryż na sypko. 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ryż biały 96%, <b>Masło ekstra 4%</b></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>Drożdżówka z owocami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>
---	---	--

**Dzień: 9 - Czwartek, 2022-01-27**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <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>Polędwica sopočka 40.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>Pomidory koktajlowe 20.00g</li> <li>Bazyliia świeża 3.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%, Kielbasa 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><b>Chleb żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Nugetsy w panierce 80.00g (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>Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>Surówka z kapusty białej i kukurydzy dieta bezmleczna 80.00g składniki: Kapusta biała 60%, Kukurydza konserwowa 20%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 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>Mandarynki 150.00g</li> </ol>

<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 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>6. Kielki rzodkiewki s 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z makaronem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 65%, Marchew 7%, Napój ryżowy naturalny 7%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, <b>Makaron kuleczki 3%</b>, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Wołowina szponder 1%, Por 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>2. <b>Chleb z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>3. <b>Filet rybny pieczony 80.00g (Ryba)</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 98%</b>, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0%</li> <li>4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki:Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%</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. Banan 200.00g</li> </ol>
--	--	--

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



