

## Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-06-20
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:	1400 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, 2022-06-20		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<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>Szynka drobiowa 20.00g</li> <li>Rzodkiewka 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%, Seler korzeniowy 1%, Koper ogrodowy 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%</li> <li><b>Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Makaron z truskawkami świeżymi 250.00g (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>Jabłko 100.00g</li> <li><b>Herbatniki 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>

I śniadanie

podwieczorek

## Dzień: 2 - Wtorek, 2022-06-21 obiad

1. Herbata z cytryną. 150.00g 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. Szyńka wiejska 20.00g
5. Ogórek 20.00g

1. **Barszcz ukraiński dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Fasola biała nasiona suche 2%, Kapusta biała 2%, Marchew 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Nugetsy w panierce 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Bułka tarta 9%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**
4. Ryż paraboliczny długoziarnisty 30.00g
5. Surówka z rzodkiewki dieta bezmleczna 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Szczypiorek 50%
6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Arbuź 150.00g
2. Chrupki kukurydziane 15.00g

## Dzień: 3 - Środa, 2022-06-22

I śniadanie

obiad

podwieczorek

1. **Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, **Kasza manna 6%**
2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
5. **Parówki wieprzowe 75.00g (Soja i produkty pochodne)**
6. Ketchup łagodny 15.00g

1. **Zupa barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 80%, **Jajko kurze gotowane 6%**, Cebula 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
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. **Galaretki domowe o smaku truskawkowym z bitą śmietaną i owocami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Truskawki 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%, **Śmietana 30% 1%**

## Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-23 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 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Rolada z kurczaka 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>Pomidory krojone 40.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, <b>Makaron muszelki 12%</b>, Cukier 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Wieprzowina karkówka 26%, Filet z kurczaka 26%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy . 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Napój ryżowy naturalny 3%, Cebula 2%</li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Ogórek kwaszony 80.00g</li> <li>Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 200.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2022-06-24</b>		
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>Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Szczypiorek 3.00g</li> <li>Rzodkiewka 5.00g</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 żytni ze słonecznikiem 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Pierogi z jagodami i śmietaną 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 53%</b>, Czarne jagody 22%, Woda wodociągowa 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Cukier 1%</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>Winogrona 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-06-27 obiad**

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną. 200.00g 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>Pierś gotowana z indyka 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>Salata 15.00g</li> <li>Pomidor 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 300.00g (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><b>Chleb żytni bez drożdży 70.00g (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>Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula8%, Koper ogrodowy 4%</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 55.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%</li> </ol>
<b>Dzień: 7 - Wtorek, 2022-06-28</b>		
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><b>Kielbasa szynkowa 50.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>Papryka czerwona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, Szczaw konserwowy 6%, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Wołowina szponder 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><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>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Salata zielona z olejem 80.00g składniki: Salata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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 200.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2022-06-29 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>Szynka wiejska 30.00g</li> <li>Pietruszka liście 5.00g</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%, Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Chleb rodzinny wieloziarnisty 30.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Leczo 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> 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%, <b>Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Vegeta natur 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li><b>Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)</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>Banan 200.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 9 - Czwartek, 2022-06-30</b>		
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 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Ser Żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Szynka konserwowa 25.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>Ogórek 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym dieta bezmleczna 200.00g (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%, 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><b>Schab pieczony w sosie własnym 100.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 96%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Majeranek suszony 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Oregano suszone 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>Surówka z buraczków 80.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 7%, Cebula 4%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Cytryna 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 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>Arbuz 250.00g</li> <li><b>Podpłomyki bez cukru 15.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>
<b>Dzień: 10 - Piątek, 2022-07-01 obiad</b>		

## 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. **Konserwa rybna 60.00g (Ryba)**

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 150.00g (Seler i produkty pochodne)**  
składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%**
4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Truskawki 150.00g
2. Wafle ryżowe 15.00g

<b>I śniadanie</b>		<b>podwieczorek</b>
--------------------	--	---------------------

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

