

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-02-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 dieta bezmleczna (grupa) 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1322.22 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-02-03		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
- Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 200g składniki:Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butki grahamki 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa krakowska sucha 40g - Pomidor 20g - Salata 5g	Zupa jarzynowa żółta dieta bezmleczna 250g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Fasola szparagowa żółta 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kalafior 2%, Papryka żółta 2%, Kukurydza konserwowa 2%, Alpro Soja oryginalny napój sojowy 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Naleśniki z dżemem dieta bezmleczna 110g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dżem truskawkowy niskosłodzony 36%, Mąka pszenna typ 500 20%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 19%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jabłko 100g

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-02-04		
I śniadanie	obiad	podwieczerek

Płatki jęczmienne na mleku dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 86%, Płatki jęczmienne 14% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z konserwy rybnej 40g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	Zupa rosół 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 85%, Wołowina szponder 4%, Marchew 4%, Korpus z kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Makaron nitki cienkie. 15g (Zboża zawierające gluten) Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 110g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Filet z kurczaka 37%, Marchew 4%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Seler korzeniowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% - Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z marchewki 80g składniki: Marchew 71%, Jabłko18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% - Herbata owocowa 100g składniki: Woda wodociągowa 89%,Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	Cebularz 100g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
--	---	---

Dzień: 3 - Środa, 2020-02-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 200g składniki:Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki wieprzowe 40g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 5g	Zupa strogonow wołowy dieta bezmleczna 300g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Wołowina połówwica 26%, Papryka czerwona 11%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Ogórek kwaszony 4%, Cebula 4%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 2%, Seler korzeniowy 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) - Ryż zapiekany z jabłkami 150g składniki: Jabłko 73%, Ryżbiały 24%, Cukier 2%, Cynamon mielony 0% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Pomarańcza 100g

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 94%, Kasza manna 6% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wieloziarnista 45g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka drobiowa 40g 6. Ogórek kwaszony 20g	1. Zupa barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 300g (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%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet mielony 80g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Buraczki zasmażane 70g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 89%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 6. Herbata owocowa 100g składniki: Woda wodociągowa 89%,Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Mandarynki 70g
Dzień: 5 - Piątek, 2020-02-07		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 93%, Płatki owsiane 7% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jajecznica 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 97%, Szczypiorek 2%, Masło ekstra 1% 6. Pomidor 20g	1. Zupa zacierka 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 66%, Mąka pszenna typ 500 9%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 2%, Ślonina 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0% 2. Filet rybny pieczony 80g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98%, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 70g składniki: Kapusta kiszona80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% 5. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Sałatka owocowa 130g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Pomarańcza 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas plastry w syropie 15%, Gruszka 15%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-02-10		
I śniadanie	obiad	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), se
Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 150g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka kukurydziana s 30g 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielbasa szynkowa z indyka 40g 6. Ogórek 20g 7. Rzodkiewka 10g 1. Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 31%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb żytni bez drożdży 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Paluszki rybne panierowane 50g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g składniki:Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 1. Gruszka 100g 2. Chrupki jaglane 50g		
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-02-11		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki żytnie na mleku dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 89%, Płatki żytnie 11% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa zwykła 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pieczeń rzymska 40g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Pomidory koktajlowe 20g 1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Wołowina szponder 1%, Cebula 1%, Seler korzeniowy 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Klopsiki mieszane w sosie pomidorowym dieta bezmleczna 110g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Woda wodociągowa 50%, Filet z kurczaka 19%, Wieprzowina karkówka 19%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 3%, Koncentrat pomidorowy . 2%, Bułka parówka krojona 2%, Kasza manna 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ryż na sypko. 60g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowyuniwersalny 4% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70g składniki:Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata owocowa 100g składniki: Woda wodociągowa 89%,Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2% 1. Pomarańcza 150g		

Dzień: 8 - Środa, 2020-02-12		
I śniadanie	obiad	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), se
Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta jajeczna z majonezem 40g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Papryka czerwona 20g 6. Ogórek 20g	1. Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 300g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 31%, Ogórek kwaszony 6%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z sosem szpinakowym 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 37%, Makaron Lubella pełne ziarno pióra 31%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 8%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 4%, Cebula 4%, Czosnek 0% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 82%, Skrobia ziemniaczana 8%, Żółtka jaja kurzego 7%, Cukier waniliowy 2%, Masło ekstra 82% 2% 2. Banan 150g
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-02-13		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 200g składniki:Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka z dynią 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa ogonówka 40g 6. Rzodkiewka 10g 7. Kiełki brokuła 3g	1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 300g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 21%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb żytni wiosenny 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Kotlet schabowy dieta bezmleczna 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 8%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Sałata zielona z olejem 70g składniki: Sałata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. Herbata owocowa 100g składniki: Woda wodociągowa 89%,Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem ł 100% z owoców 30g

Dzień: 10 - Piątek, 2020-02-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta 150g składniki: Alpronapój ryżowy o smaku naturalnym 91%, Płatki kukurydziane 9% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Paprykarz szczeciński 30g (Ryba, Soja i produkty pochodne) 6. Pietruszka liście 3g	1. Zupa grochowa 250g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Groch nasiona suche 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0% 2. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z truskawkami 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki 47%, Mąka pszenna typ 500 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 100g
--	---	--

INFORMUJEMY IŻ 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~~, ~~tubin~~, ~~mięczaki~~.

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

