

Plan żywieniowy: Przedszkole dieta bezmleczna

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2020-01-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 dieta bezmleczna (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1322.22 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 - Wtorek, 2020-01-07		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Bułki grahamki 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia , sól, kminek] 3. Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kiełbasa żywiecka 20g 5. Sałata 10g 6. Pomidor 10g	1. Zupa kapuśniak mazurski. 200g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 33%, Ziemniaki średnio 33%, Marchew 5%, Por 4%, Ziele angielskie CAŁE 3%, Koper ogrodowy 3%, Wołowina szponder 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Liść laurowy 3% 2. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Naleśniki z dżemem dieta bezmleczna 150g (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% 4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Banan 100g
Dzień: 2 - Środa, 2020-01-08		
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), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki owsiane 7% 2. Bułka wieloziarnista 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka drobiowa 20g 5. Ogórek 10g 6. Sałata lodowa 10g	1. Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 56%, Kalafior 25%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka liście 2%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Chleb z dynią 45g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Łazanki 180g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 70g
---	--	---

Dzień: 3 - Czwartek, 2020-01-09		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
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 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z ciecierzycy 40g składniki: Ciecierzycy w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 5. Pomidory koktajlowe 10g 6. Bazylią świeża 3g	1. Barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 200g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 31%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Filet z dorsza w bułce tartej dieta bezmleczna 90g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 82%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Bułka tarta 6%, Jaja kurze całe 4%, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Marchew z chrzanem dieta bezmleczna 80g składniki: Marchew 80%, Jabłko 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Chrzan 3%, Cukier 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Wafle ryżowe 30g 2. Jabłko 100g
Dzień: 4 - Piątek, 2020-01-10		
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), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 94%, Kasza manna 6% 2. Butka z dynią 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 5g (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. Kiełki brokołu 3g	1. Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 200g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 41%, Kasza jęczmienna 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb orkiszowy 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. Chrupki kukurydziane 30g
---	---	---

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2020-01-13		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100gskładniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Butki grahamki 45g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 40g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Sałata 5g 6. Rzodkiewka 3g	1. Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 35%, Pieczarka uprawna świeża 28%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb zwykły krojony 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Paluszki rybne panierowane 50g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Surówka z kapusty kiszzonej 80g składniki: Kapusta kwaszona54%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Szczypiorek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 100g
Dzień: 6 - Wtorek, 2020-01-14		
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), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Płatki kukurydziane z mlekiem 2,0 % 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki kukurydziane 9% 4. Pomidory krojone 20g 5. Jaja gotowane 30g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100%	1. Zupa barszcz ukraiński dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 65%, Marchew 7%, Kapusta biała 5%, Kielbasa podwawelska 5%, Pietruszka korzeń 5%, Groch nasiona suche 4%, Ziemniaki średnio 4%, Koper ogrodowy 2%, Wotowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 Dołnośląska 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Liść laurowy 0% 2. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 100g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Chleb żytni ze słonecznikiem 50g (Zboża zawierające gluten) 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 83%, Skrobia ziemniaczana 8%, Masło ekstra 3%, Cukier 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cukier z prawdziwą wanilią S 1% 2. Banan 50g
--	---	--

Dzień: 7 - Środa, 2020-01-15		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Bułka kukurydziana s 40g 3. Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka drobiowa 40g 5. Ogórek 10g	1. Zupa koperkowa z ziemniakami dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 43%, Koper ogrodowy 19%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0%, Kminek mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron zapiekany z jabłkami dieta 180g (Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 54%, Makaron KNORR kolanko z falbanką 38%, Cynamon mielony 4%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 2% 4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułki grahamki 20g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 3. Masło ekstra 82% 5g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem towicz 100% z owoców 15g
Dzień: 8 - Czwartek, 2020-01-16		
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), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 100g (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. Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja gotowane 35g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Pomidory krojone 20g	1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 45%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Wołowina szponder 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb zwykły krojony 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Nugetsy w panierce 90g (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. Kasza kuskus 30g (Zboża zawierające gluten) 5. Ogórek 70g 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Gruszka 150g 2. Wafle ryżowe 50g
---	---	--

Dzień: 9 - Piątek, 2020-01-17		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki jaglane na mleku 2,0 % 100g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki jaglane 9% 2. Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Salatka z makreli 40g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makrela wędzona 71%, Jaja kurze całe 13%, Ogórek kwaszony 6%, Majonez Kielecki 5%, Cebula 3%, Szczypiorek 3%	1. Zupa ziemniaczana z groszkiem mrożonym dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 40%, Groszek zielony mrożony 20%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 2. Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Pyzy z mięsem 180g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Salatka owocowa 100g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Gruszka 15%, Mandarynki 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas plastry w syropie 15%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2%

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, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

