

Jadłospis- Dieta bezmleczna

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-04-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2021/2022 (grupa) 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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Mielonka wieprzowa 20.00g Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemiaki średnio 33%, Brokuły 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 150.00gskładniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g Podpłomyki bez cukru 15.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

I śniadanie		podwieczorek	
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-04-26 obiad			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jaja gotowane 30.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Rzodkiewka 15.00g 6. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 77%, Jaja kurze całe 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Żurek ZAKWAS 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Chrzan 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb wiejski 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet mielony 80.00g (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 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Buraczki zasmażane 70.00g (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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto biszkoptowe z borówką 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Jaja kurze całe 23%, Borówki 23%, Mąka pszenna typ 500 22%, Cukier 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Skrobia ziemniaczana 3% 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	
Dzień: 3 - Środa, 2022-04-27			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki:Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki jaglane 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, 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. Pasztet z blaszki 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) 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%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drożdżówka z owocami 55.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-04-28 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% Kielki rzodkiewki s 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) 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%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0% Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) Gulasz z szynki dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Mleko kokosowe 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% Kasza bulgur 30.00g (Zboża zawierające gluten) Surówka z marchewki i pora dieta bezmleczna 70.00g składniki: Marchew 69%, Por 17%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 	<p>1. Koktajl owocowy (2) dieta bezmleczna 150.00g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 68%, Banan 23%, Kiwi 9%</p>
Dzień: 5 - Piątek, 2022-04-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, Kasza manna 6% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makrela wędzona 61%, Ogórek kwaszony 12%, Cebula 6%, Jaja kurze całe 6%, Majonez Kielecki 6%, Jogurt naturalny 4%, Szczypiorek 2%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200.00g (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% Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) Pyzy z mięsem 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, Mąka pszenna typ 500 9%, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 2%, Słonina 2%, Sól biała 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<p>1. Pomarańcza 150.00g</p>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-05-02 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wiejska 20.00g Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Brukselka 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Fasola szparagowa żółta 1%, Wołowina szponder 1%, Fasola szparagowa zielona 1%, Seler korzeniowy 1%, Groszek zielony mrożony 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb żytni bez drożdży 70.00g (Zboża zawierające gluten) Placki ziemniaczane 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Pieprz czarny mielony 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 140.00g
Dzień: 7 - Środa, 2022-05-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Grzanki z żółtym serem i szynką 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Bułka wyborowa 59%, Ser żółty 24%, Szynka drobiowa 18% Ketchup łagodny 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 21%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0% Chleb rodzinny wieloziarnisty 30.00g (Zboża zawierające gluten) Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 49%, Pieczarka uprawna świeża 37%, Cebula 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Ogórek kwaszony 70.00g Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 140.00g Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 8 - Czwartek, 2022-05-05 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Chałki zdobne 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem 100% z owoców 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapuśniak mazurski 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z sosem serowo- szpinakowym dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron penne 40%, Filet z kurczaka 30%, Szpinak mrożony 15%, Napój ryżowy naturalny 8%, Cebula 5%, Czosnek 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pancakes 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 42%, Mleko 2% 42%, Jaja kurze całe 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4% 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 9 - Piątek, 2022-05-06		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Butka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jaja gotowane 30.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Rzodkiewka 15.00g 6. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa z grochem łupanym 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z kaszą i serem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 150.00g

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

