HTTP/1.0 200 OK Cache-Control: no-cache, private Date: Tue, 16 Feb 2021 11:48:57 GMT

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-02-22
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Przedszkole dieta bezmleczna 2020/2021 (grupa)** **1.** Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1) **2.** Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	1305.42 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%

Jadło
spis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-02-22		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, **Kawa INKA 2%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Pomidor 20.00g 7. Sałata 5.00g	1. **Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 250.00g (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%, Napój ryżowy naturalny 1%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, Pietruszka liście 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. **Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 180.00gskładniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2021-02-23 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Szynka delikatna z piersi indyka 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne)** 5. **Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 6. Ogórek 20.00g	1. **Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, 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% 2. **Chleb wiosenny żytni 60.00g (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 średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. **Buraczki zasmażane 80.00g (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 owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Mandarynki 180.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g

Dzień: 3 - Środa, 2021-02-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 200.00g (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 parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Sałatka z konserwy rybnej 60.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)** składniki: **Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%**, **Jaja kurze całe 29%**, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	1. **Zupa brokułowa dieta bezmleczna 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki 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% 2. **Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasakrakowska 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%	1. Gruszka 180.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-02-25 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Kiełbasa szynkowa 40.00g (Soja i produkty pochodne)** 5. Pomidory koktajlowe 10.00g	1. **Zupa rosół z makaronem 300.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, **Makaron dwujajeczny 17%**, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, **Seler naciowy 1%**, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. **Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 53%, Filet z kurczaka 37%, Marchew 4%, **Napój owsiany naturalny 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Pietruszka liście 0%, **Seler korzeniowy 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z kapusty czerwonej 80.00g składniki: Kapustaczerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 180.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2021-02-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, **Płatki owsiane 7%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Jaja gotowane 60.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 100%**	1. **Zupa zacierka 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% 2. **Filet z dorsza w bułce tartej 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 79%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Bułka tarta 6%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%**, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 180.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-03-01 obiad

1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Szynka wiejska 40.00g 5. **Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 6. Pomidor 40.00g	1. **Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 250.00g (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 żytni bez drożdży 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Makaron 3 kolory z sosem pieczarkowym dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Pieczarka uprawna świeża 48%, **Makaron 3 kolory** **35%**, Cebula 7%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cytryna 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-03-02		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Jaja gotowane 60.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Kiełki brokułu 3.00g	1. **Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 300.00g (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%, Kiełbasa 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 razowy ze słonecznikiem 60.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym dieta bezmleczna 130.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Wieprzowina karkówka 26%, Filet z kurczaka 26%, **Bułki pszenne zwykłe 10%**, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy . 5%, **Jaja kurze całe 4%**, Por 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Kasza manna 3%**, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Napój ryżowy naturalny 3%, Cebula 2% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z pora dieta bezmleczna 80.00g składniki: Por 68%, Jabłko 17%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 180.00g 2. **Podpłomyki bez cukru 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 8 - Środa, 2021-03-03 obiad

1. Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 200.00g składniki:Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% 2. **Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Kiełbasa szynkowa 50.00g (Soja i produkty pochodne)** 5. Papryka czerwona 10.00g	1. **Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, **Makaron muszelki 12%**, Cukier 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%** 2. **Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 3. **Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)** 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty kiszonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g 2. **Chałki zdobne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Kiełbasa ogonówka 40.00g 5. Ogórek 40.00g	1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** 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%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% 2. **Chleb zwykły 60.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Gulasz z szynki dieta bezmleczna 120.00g (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% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 80.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 180.00g 2. **Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 10 - Piątek, 2021-03-05 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, **Kawa INKA 2%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzyca w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Pietruszka liście 3.00g	1. **Zupa krupnik z kaszą jaglaną 300.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jaglana 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 60.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Pierogi z truskawkami 180.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Truskawki 47%, **Mąka pszenna typ 500 43%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g

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