

Plan żywieniowy: Przedszkole dieta bezmleczna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-11-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 dieta bezmleczna (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 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, 2019-11-25		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułki grahamki 40g (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. Kiełbasa krakowska sucha 40g 5. Pomidor 40g 6. Ogórek 40g	1. Zupa ziemniaczana z kapustą białą dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Seler korzeniowy 5% , Pietruszka korzeń 5%, Mąka pszenna typ 500 3% , Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2% 2. Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 65g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Sałata zielona z olejem 70g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 100g

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-11-26		
I śniadanie	obiad	podwieczerek

- Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 200g Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Dżem łowicz 100% z owoców 30g - Morele suszone 20g	Zupa rosół z makaronem 150g (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%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, Seler naciowy 1%, Cebula 1%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0% Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 100g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Filet z kurczaka 59%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 7%, Marchew 6%, Groszek zielony mrożony 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pietruszka korzeń 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% - 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% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Banan 100g
Dzień: 3 - Środa, 2019-11-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka kajzerka 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Poledwica sopocka 45g (Soja i produkty pochodne) - Ogórek kwaszony 20g	Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 66%, Ogórek kwaszony 7%, Marchew 7%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten) Fasola po bretońsku 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Fasola biała nasiona suche 33%, Kielbasa zwyczajna 27%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Majeranek suszony 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 100g (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% - Żurawina 5g

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-11-28		
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, 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. Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Orzechy włoskie 5g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)	1. Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 150g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki późne 49%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, Jaja kurze całe 12%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 6%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 4%, Kiełbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Wieprzowiana żeberka 1%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1% 2. Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Pieczeń rzymska 100g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Marchew z groszkiem 60g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Marchew 52%, Groszek zielony mrożony 39%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Wafle ryżowe 15g
Dzień: 5 - Piątek, 2019-11-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa zwykła 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 50%, Majonez Kielecki 15%, Rzodkiewka 15%, Szczypiorek 10%, Koper ogrodowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 5% 5. Kiełki brokuła 10g	1. Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 150g (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 żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z truskawkami 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki 47%, Mąka pszenna typ 500 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cukier 3% 4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Ciastka owsiane symbio 30g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-12-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka kajzerka 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Schab wędzony 40g - Pomidor 40g - Salata 6g	Zupa brokułowa dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 38%, Brokuły 29%, Marchew 10%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 6%, Noga (udo) kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb z dynią 30g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) - Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 110gskładniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułki grahamki 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Masło ekstra 82% 4g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 40g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Ogórek 20g
--	---	---

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki owsiane 7% 4. Żurawina 10g	Barszcz czerwony dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Burak 53%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Wołowina szponder 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0% Chleb z blaszki 30g (Zboża zawierające gluten) Udziec z kurczaka pieczony 80g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Tymianek 0%, Czosnek granulowany 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Zioła prowansalskie 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemiaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemiakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% - Surówka z kapusty czerwonej z porem i jabłkiem 80gskładniki: Kapusta czerwona 63%, Por 13%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cytryna 4%, Cukier 3% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Banan 100g

Dzień: 8 - Środa, 2019-12-04

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

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa zwykła 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki wieprzowe 75g (Soja i produkty pochodne) - Ketchup łagodny 15g	Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 1%, Cząber mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron z sosem serowo- szpinakowym dieta bezmleczna 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron KNORR penne 40%, Filet z kurczaka 30%, Szpinak mrożony 15%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 8%, Cebula 5%, Czosnek 2% Chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%	- Mandarynki 65g - Wafle ryżowe 30g
Dzień: 9 - Czwartek, 2019-12-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 200g Chałki zdobne 35g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Jabłko 40g	Żurek z jajkiem dietabezmleczna 150g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, Jaja kurze całe 16%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 13%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Seler korzeniowy 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Ziola prowansalskie 0%, Cząber mielony 0% Chleb żytni bez drożdży 30g (Zboża zawierające gluten) Gołąbki siekane 90g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Kapusta biała 48%, Wieprzowina karkówka 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Kasza manna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% - Ogórek kwaszony 70g - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Gruszka 150g

Dzień: 10 - Piątek, 2019-12-06		
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, zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 40g (Mleko, łącznie z laktozą) - Ogórek 20g - Rzodkiewka 10g	Zupa zacierka 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Słonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0% Filet z morskczuka w cieście dieta bezmleczna 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 69%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 6%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cytryna 2%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% - Surówka z kapusty kiszzonej 70g składniki: Kapusta kwaszona54%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Szczypiorek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jabłko 150g
--	---	---

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

