DIETY STOSOWANE W PRZEDSZKOLU

 NR 55 IM .POLSKICH PODRÓŻNIKÓW

W Przedszkolu stosujemy diety bezmleczne, bezjajeczne, bezglutenowe.

Wg zaleceń lekarza eliminujemy produkty z różnych grup spożywczych.

1. Dieta bezglutenowa

W diecie bezglutenowej produkty glutenowe zastępujemy produktami nie zawierającymi glutenu.

|  |  |
| --- | --- |
| Produkty zawierające gluten  | Zastępniki bezglutenowe |
| Mąka pszenna | Mąka ryżowa, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa” |
| Makarony z maki pszennej | Makaron kukurydziany, ryżowy |
| Kasza jęczmienna, kasza pęczak, płatki owsiane ,orkiszowe | Kasza gryczana palona i niepalona, kasza jaglana z prosa, ryż, kasza kukurydziana, płatki ryżowe płatki jaglane płatki kukurydziane oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa” |
| Bułka tarta pszenna | Bułka tara bezglutenowa oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”(balviten) |
| Pieczywo pszenne, razowe, żytnie | Pieczywo bezglutenowe kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”(Piekarnia Putka) |
| Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane | Świeże nieprzetworzone ryby i mięsa, jaja, bezglutenowe wędliny |
| Produkty mleczne z ziarnami zbóż | Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty |
| Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny | Cukier, dżem, miód, kisiele i budynie oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa” |
| Kawa zbożowa | Herbata, kakao, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, |

1. Dieta bezmleczna

|  |  |
| --- | --- |
| Produkty zawierające mleko i jego pochodne | Zastępniki bezmleczne |
| Mleko i jego pochodne | mleko ryżowe, mleko sojowe, desery ryżowe, desery sojowe, margaryna roślinna, pasty warzywne na kanapki |
| * Produkty zbożowe: chałki, bułki i rogaliki maślane, płatki śniadaniowe, pieczywo pszenne, [słodycze](https://wylecz.to/pl/zdrowy-styl-zycia/odchudzanie/jak-ograniczyc-slodycze-w-diecie.html): ciastka, ciasta wyroby cukiernicze, czekolada, herbatniki,
 | Produkty zbożowe nie zawierające mleka, mleka w proszku(wg etykiet na opakowaniu) |

* 1. Dieta bezjajeczna

W diecie bezjajecznej wykluczamy z jadłospisów jajko i produktu je zawierające: jak makarony, ciasta, pieczywo cukiernicze, majonez, wędliny, pasztet, panierka, placki, racuchy, sosy czy pierogi.

|  |  |
| --- | --- |
| Produkty zawierające jaja  | Zastępniki bezjajeczne |
| Makarony jajeczne | Makarony bezjajeczne |
| * Wyroby cukiernicze (chałki, bułki maślane, ciasta)
 | Produkty zakupione w sklepie w oryginalnym opakowaniu zawierającym w pełni opisaną etykietę bez jaj. |
| Placki(ziemniaczane, z owocami),racuchy, naleśniki | Placki(ziemniaczane, z owocami),racuchy, naleśniki bez dodatku jaj |

W diecie bezjajecznej wykorzystujemy warzywa i owoce zawierające znaczne ilości żelaza, np. brokułów, fasoli szparagowej, natki pietruszki, moreli i brzoskwiń (żelazo z produktów roślinnych jest w mniejszym stopniu przyswajalne, jego biodostępność wynosi 5-10%).