

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-01-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
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, 2022-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<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) Kiełbasa szynkowa 20.00g (Soja i produkty pochodne) Ogórek 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z kapustą dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 32%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% Chleb z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Naleśniki z dżemem i śmietaną dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 33%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 33%, Dżem ł. 100% z owoców 21%, Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 1% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie			podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-04 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. 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. Mielonka wieprzowa 30.00g 6. Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa rosół 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Makaron nitki cienkie. 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Potrąka z kurczaka dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Filet z kurczaka 59%, Napój ryżowy naturalny 7%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Groszek zielony mrożony 6%, Marchew 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Surówka z kapusty czerwonej 80.00g składniki: Kapustaczzerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2022-01-05			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta rybna 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 76%, Szczaw konserwowy 6%, Jaja kurze całe 6%, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kluski śląskie 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 81%, Skrobia ziemniaczana 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe 3% 4. Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 80.00g (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% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 70.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 100.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g 	

Dzień: 4 - Piątek, 2022-01-07 obiad

I śniadanie		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. 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. Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna 150.00g (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 krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 			
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2022-01-10					
I śniadanie		obiad		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szyńka drobiowa 40.00g 5. Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Kalafior 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Napój ryżowy naturalny 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. Makaron z truskawkami 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki mrożone 65%, Makaron KNORR świderki 32%, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 200.00g 2. Herbatniki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 			

Dzień: 6 - Wtorek, 2022-01-11 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 200.00g 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) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wiejska 20.00g Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 150.00g (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% Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym dieta bezmleczna 100.00g (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% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z sałaty lodowej 70.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z owocami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 7 - Środa, 2022-01-12		
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% 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) Pieczeń rzymska 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Bułka parówka krojona 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 2%, Czosnek granulowany 0%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz ukraiński dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Fasola biała nasiona suche 2%, Kapusta biała 2%, Marchew 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0% Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) Ryż zapiekany z jabłkami 150.00g składniki: Jabłko 73%, Ryż biały 24%, Cukier 2%, Cynamon 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 200.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2022-01-13 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8% 2. Bułka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka drobiowa 50.00g 5. Ogórek kwaszony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 53%, Fasola szparagowa 20%, Marchew 5%, Napój ryżowy naturalny 5%, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kapusty kiszonej 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kiełbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0%, Cząber mielony 0%, Ziola prowansalskie 0% 4. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 150.00g
Dzień: 9 - Piątek, 2022-01-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00g składniki: 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 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Szczypiorek 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa zacierka 200.00g (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. Kotlet rybny z dorsza 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dorsz mrożony 82%, Bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Jaja kurze całe 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziółowy 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 4. Sos jarski 80.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 48%, Pietruszka korzeń 24%, Seler korzeniowy 12%, Cebula 7%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy . 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g

