

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2021-10-25
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, 2021-10-25		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kielbasa szynkowa 40.00g (Soja i produkty pochodne) 5. Pomidory krojone 40.00g	1. Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 200.00g (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 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 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. Sałata zielona z olejem 80.00g składniki: Sałata 89%, Szcypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Drożdżówka z jabłkiem 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 2 - Wtorek, 2021-10-26 obiad		
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. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z szynki dieta bezmleczna 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Szynka z indyka 91%, Musztarda miodowa 3%, Majonez Kielecki 3%, Masło ekstra 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kiełki brokuła 3.00g	1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna 200.00g (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 mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kociółek mięsno- warzywny dieta bezmleczna 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 43%, Kiełbasa podwawelska 27%, Kapusta biała 16%, Papryka czerwona 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Ziola prowansalskie 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 200.00g
Dzień: 3 - Środa, 2021-10-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Mielonka wieprzowa 40.00g 5. Ogórek 30.00g	1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 200.00g (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% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 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%	1. Jabłko 100.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-10-28 obiad

- 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) - Szynka wiejska 20.00g	Zupa rosół z makaronem 200.00g (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% 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% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% - Surówka z marchewki i pomarańczy dieta bezmleczna 80.00g składniki: Marchew 46%, Pomarańcza 46%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Banan 100.00g
--	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2021-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szczypiorek 5.00g	Zupa grochowa 200.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0% Chleb krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten) Kopytka z masłem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 67%, Mąka pszenna typ 500 17%, Masło ekstra 82% 7%, Bułka tarta 4%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jabłko 140.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2021-11-02 obiad

- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 40.00g - Pomidor 40.00g - Salata 5.00g	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%, Kielbasa 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% Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z dżemem i śmietaną dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 33%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 33%, Dżem 100% z owoców 21%, Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 1% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Jabłko 100.00g - Chrupki kukurydziane 15.00g
Dzień: 7 - Środa, 2021-11-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
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% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kielbasa szynkowa z indyka 50.00g - Ogórek 30.00g	Zupa brokułowa dieta bezmleczna 200.00g (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% Chleb z blaszki 30.00g (Zboża zawierające gluten) Spaghetti dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron KNORR spaghetti 14%, Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%, Pomidory krojone 8%, Napój ryżowy naturalny 3%, Papryka zielona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka czerwona 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 200.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2021-11-04 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka wędzona 20.00g (Soja i produkty pochodne) 5. Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Rzodkiewka 20.00g	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. Pieczeń rzymska 80.00g (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% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Nektarynka 150.00g
Dzień: 9 - Piątek, 2021-11-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% 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 z czerwonej soczewicy 60.00g składniki: Soczewicakonserwowa 62%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 15%, Czosnek 12%, Pietruszka liście 6%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Oregano suszone 2%, Kminek mielony 2% 6. Pietruszka liście 3.00g	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. Ryba po grecku 180.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 45% , Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6% , Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Brzoskwinia 200.00g 2. Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

