

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-04-11
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, 2022-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa szynkowa 20.00g (Soja i produkty pochodne) Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Chleb z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 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 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 50.00g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie		Dzień: 2 - Wtorek, 2022-04-12 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 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wędzona 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (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% Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) Udziec z kurczaka pieczony 150.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Rozmarn 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Tymianek 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziola prowansalskie 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Sałata zielona z olejem 80.00g składniki: Sałata 89%,Szcypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 		
Dzień: 3 - Środa, 2022-04-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek		
<ol style="list-style-type: none"> Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Połędwica sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 200.00g (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% Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szcypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 150.00g Chrupki jaglane 50.00g 		

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-04-14 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. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szyńka drobiowa 20.00g 5. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa zacierka 250.00g (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. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ryż na sypko. 60.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 96%, Masło ekstra 4% 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2022-04-15		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki kukurydziane 9% 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. Konserwa rybna 30.00g (Ryba) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa solferino dieta bezmleczna 200.00g składniki: Wodawodociągowa 53%, Ziemniaki 31%, Pulpa pomidorowa 4%, Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 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. Ogórek kwaszony 80.00g 6. 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
Dzień: 6 - Wtorek, 2022-04-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 200.00g 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. Kiełbasa ogonówka 20.00g 5. Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z truskawkami 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki mrożone 71%, Makaron KNORR świderki 22%, Cukier 5%, Makaron Lubella pełne ziarno świderki 2% 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 180.00g

Dzień: 7 - Środa, 2022-04-20 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. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Południca sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) dieta bezmleczna 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Szczaw konserwowy 6%, Marchew 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0% 2. Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet z piersi kurczaka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5% 4. Kasza kuskus 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula 8%, Koper ogrodowy 4% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brzoskwinia 200.00g
Dzień: 8 - Czwartek, 2022-04-21		
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. Kielbasa krakowska 30.00g (Soja i produkty pochodne) 5. Ogórek kwaszony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa 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 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. Marchew z groszkiem 80.00g (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. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g
Dzień: 9 - Piątek, 2022-04-22 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. Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiewka 15.00g 7. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Kopytka z masłem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 77%, Mąka pszenna typ 500 11%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 4%, Masło ekstra 82% 4% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 180.00g

