

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-01-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	1305.42 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, 2021-01-11		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, 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. Sałata 5.00g 7. Rzodkiewka 10.00g	1. Zupa jarzynowa żółta dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Fasola szparagowa żółta 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kalafior 2%, Papryka żółta 2%, Kukurydza konserwowa 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 150.00g (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% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: 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%	1. Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2021-01-12 obiad

Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, Kasza manna 6% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa krakowska sucha 40.00g - Pomidor 40.00g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki średnio 31%, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, Wołowina szponder 1%, Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% Chleb wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym dieta bezmleczna 180.00g (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% - Kasza jęczmienna 80.00g - Surówka z sałaty lodowej 80.00g 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 owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jabłko 150.00g
Dzień: 3 - Środa, 2021-01-13		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka wiejska 20.00g Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Ogórek 20.00g	Zupa jarzynowa dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Brukselka 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Fasola szparagowa żółta 1%, Wołowina szponder 1%, Fasola szparagowa zielona 1%, Seler korzeniowy 1%, Groszek zielony mrożony 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) Bigos z kapusty kiszzonej 180.00g (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%, Zioła prowansalskie 0% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Pomarańcza 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-01-14 obiad		
1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki owsiane 7% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Parówki wieprzowe 100.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 15.00g	1. Zupa rosół 250.00g (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. 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 150.00g (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 średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty czerwonej 80.00g składniki: Kapustaczzerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 150.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2021-01-15		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki kukurydziane 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z tuńczyka dieta bezmleczna 50.00g (Ryba) składniki: Tuńczyk w wodzie 71%, Ogórek kwaszony 21%, Koper ogrodowy 7%	1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 21%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa 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 żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z truskawkami 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki 47%, Mąka pszenna typ 500 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 150.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-01-18 obiad		

- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa z indyka 20.00g Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Rzodkiewka 10.00g - Pomidor 40.00g	Zupa grochowa z grochem łupanym 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb żytni bez drożdży 40.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z dżemem i śmietaną dieta bezmleczna 180.00g (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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Mandarynki 160.00g Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-01-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 200.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Mielonka wieprzowa 40.00g - Rzodkiewka 10.00g - Kiełki brokuła 3.00g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron Lubella pełne ziarno świder z żytem 12%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Seler naciowy 0%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sztuka mięsa w sosie własnym 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 63%, Mąka pszenna typ 500 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kminek mielony 0%, Ziola prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Bazylija suszona 0%, Czosnek granulowany 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z pora dieta bezmleczna 80.00g składniki: Por 68%, Jabłko 17%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jabłko 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2021-01-20 obiad

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jajko kurze gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne)	1. Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 250.00g (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% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 9 - Czwartek, 2021-01-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka drobiowa 40.00g 5. Pomidory koktajlowe 20.00g 6. Bazylia świeża 5.00g	1. Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 250.00g (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% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Kotlet mielony 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Butka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Butka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Buraczki zasmażane 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 89%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 150.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2021-01-22 obiad

1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, Kasza manna 6% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Pietruszka liście 3.00g	1. Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 76%, Szczaw konserwowy 6%, Jaja kurze całe 6%, Marchew 3%, Kielbasa 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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlety ziemniaczane 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 3% 4. Sos pomidorowy 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g
--	---	--

