

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-01-25
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:	1266.67 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-01-25		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%
--	--

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. 150.00g 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. Schab wędzony 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Sałata 10.00g	1. Kapuśniak mazurski 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa 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% 2. Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Makaron zapiekany z jabłkami dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 78%, Makaron kolanko z falbanką 19%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 140.00g
---	--	----------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2021-01-26 obiad

1. Napój ryżowy naturalny 200.00g 2. Butka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem 100% z owoców 30.00g	1. Barszcz ukraiński dieta bezmleczna 250.00g (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%, Kiełbasa 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% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Gałka muskatowa 0%, Liść laurowy 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 80.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g
Dzień: 3 - Środa, 2021-01-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, 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. Rzodkiewka 5.00g 6. Szczypiorek 3.00g	1. 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% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Fasolka po bretońsku 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 180.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-01-28 obiad		
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Polędwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidory koktajlowe 20.00g 7. Ogórek 20.00g	1. Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, Makaron muszelki 12%, Cukier 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Udziec z kurczaka pieczony 110.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Rozmaryn 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% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Sałata zielona z olejem 80.00g składniki: Sałata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Ciasto drożdżowe 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2021-01-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 50.00g (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% 6. Papryka czerwona 20.00g	1. Zupa krupnik z kaszą jaglaną 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jaglana 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb krajany 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. 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% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-02-01		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kiełbasa ogonówka 40.00g 5. Pomidor 40.00g	1. Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 300.00g (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 zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 180.00gskładniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% 4. 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: 7 - Wtorek, 2021-02-02 obiad

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Mielonka wieprzowa 50.00g 5. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Ogórek 40.00g 7. Rzodkiewka 15.00g	1. Zupa barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 300.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 80%, Jajko kurze gotowane 6%, Cebula 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet pożarski dieta bezmleczna 90.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Filet z kurczaka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Marchewka z groszkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, Masło ekstra 82% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Mandarynki 180.00g 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 8 - Środa, 2021-02-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Półędwica sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 20.00g	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) dieta bezmleczna 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Szczaw konserwowy 6%, Marchew 3%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0% 2. Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z sosem serowo- szpinakowym dieta bezmleczna 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron penne 40%, Filet z kurczaka 30%, Szpinak mrożony 15%, Napój ryżowy naturalny 8%, Cebula 5%, Czosnek 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-02-04 obiad

1. Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8% 2. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka wiejska 40.00g 5. Pomidory krojone 40.00g	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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Gulasz z szynki dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Mleko kokosowe 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Kasza jęczmienna 60.00g 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 180.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2021-02-05		
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. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 5. Kielki brokułu 5.00g	1. Zupa grochowa 300.00g (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. Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 180.00g 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

