

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-11-22
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%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-11-22		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. 100.00g 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. Polędwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) 5. Rzodkiewka 15.00g	1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 4%, 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%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Sos pieczarkowy 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko UHT 2% 2%, 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. Kasza gryczana na sypko 50.00g składniki: Kasza gryczana 100% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 150.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-11-23 obiad		
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka 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 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Ogórek 20.00g	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%, 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 mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet mielony z indyka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 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% 4. Ziemniaki z koperkiem 80.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sólbiała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Marchewka z groszkiem 70.00g (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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Koktajl owocowy (2) dieta bezmleczna 150.00g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 68%, Banan 23%, Kiwi 9%
Dzień: 3 - Środa, 2021-11-24		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00g składniki: 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. Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. 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% 6. Kielki rzodkiewki s 5.00g	1. 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% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron zapiekany z jabłkami dieta bezmleczna 150.00g (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. Gruszka 200.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-11-25 obiad

I śniadanie		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% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 40.00g - Pomidory krojone 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 mazowiecki 40.00g (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 70.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Mandarynki 100.00g Ciasteczka owsiane 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
Dzień: 5 - Piątek, 2021-11-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (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 wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18%	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%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0% Chleb żytni ze słonecznikiem 30.00g (Zboża zawierające gluten) Kopytka z masłem 150.00g (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% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-11-29 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kielbasa ogonówka 20.00g 5. Sałata 15.00g 6. Pomidor 30.00g	1. Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 250.00g (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 żytni bez drożdży 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. 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% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-11-30		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
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. Butka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z szynki dieta bezmleczna 40.00g (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. Papryka czerwona 15.00g	1. Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (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 zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 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. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 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%	1. Sałatka owocowa 150.00g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Pomarańcza 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas plastry w syropie 15%, Gruszka 15%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2%

Dzień: 8 - Środa, 2021-12-01 obiad

I śniadanie		podwieczorek
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 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Konserwa rybna 30.00g (Ryba) 6. Pietruszka liście 5.00g	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%, 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 rodzinny wieloziarnisty 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Zapiekanka ziemniaczano-warzywna dieta bezmleczna 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 47%, Marchew 17%, Brokuły 9%, Kalafior 9%, Ser żółty gouda S 6%, Papryka czerwona 6%, Jaja kurze całe 3%, Cebula 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. Drożdżówka z jabłkiem 80.00g (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: 9 - Czwartek, 2021-12-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
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. Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka konserwowa 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) 6. Ogórek 30.00g	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. 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. 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% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. 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% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 200.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2021-12-03 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (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 wyborowa 40.00g (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	1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 100.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 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 zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z truskawkami 130.00g (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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 150.00g

