Plan Żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-06-06
Posiłki:	**1.** I Śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek
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, 2022-06-06

I Śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g 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 30.00g 5. Pomidory krojone 40.00g	1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna 150.00g (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. Ryż z truskawkami Świeżymi (dieta bezmleczna) 150.00gskładniki: Truskawki 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 150.00g 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

I Śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, **Kawa INKA 2%** 3. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Mielonka wieprzowa 40.00g 6. Rzodkiewka 20.00g	1. **Zupa zacierka 350.00g (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. **Kotlet rybny z morszczuka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 77%**, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 2%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 200.00g

Dzień: 3 - Środa, 2022-06-08

I Śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g 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. Kabanosy 30.00g 5. Papryka czerwona 20.00g	1. **Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) dieta bezmleczna 150.00g (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 z blaszki 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. Bigos z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 47%, Wieprzowina łopatka 20%, Kiełbasa zwyczajna 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 0%, Kminek cały 0% 4. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**	1. **Pancakes 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 42%**, **Mleko 2% 42%**, **Jaja kurze całe 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4% 2. Maliny 20.00g

I Śniadanie		podwieczorek

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-09 obiad

1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 3. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Polędwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne)** 6. Ogórek 30.00g	1. **Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów dieta bezmleczna 200.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki 16%, Pomidor krojony w puszce 6%, Marchew 3%, Soczewica czerwona nasiona suche 3%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Tymianek 0% 2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 60.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Filet z indyka w sosie pieczarkowym dieta bezmleczna 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 82% 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Truskawki 200.00g 2. **Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 5 - Piątek, 2022-06-10

I Śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, **Płatki owsiane 7%** 2. Herbata z cytryną. 150.00g 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. Kiełki brokułu 5.00g	1. **Barszcz czerwony z boćwiną dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 74%, Boćwina 11%, Noga (udo) kurczaka 5%, Kiełbasa podwawelska 3%, Wołowina szponder 3%, Cebula 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cukier 1% 2. **Chleb krajan 30.00g (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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Cebularz 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I Śniadanie		podwieczorek

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-06-13 obiad

1. Herbata z cytryną. 150.00g 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 szynkowa 30.00g (Soja i produkty pochodne)** 5. Rzodkiewka 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 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Naleśniki z dżemem dieta bezmleczna 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Dżem Ł 100% z owoców 36%, **Mąka pszenna typ 500 20%**, Mleko kokosowe 19%, **Jaja kurze całe 15%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Truskawki 200.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-06-14

I Śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Mleko 2% 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** 5. Dżem ł 100% z owoców 30.00g	1. **Zupa pomidorowa z ryżem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 12%, Marchew 5%, Napój ryżowy naturalny 4%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Por 1%, **Seler naciowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. **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%** 3. **Kasza kuskus 60.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula8%, Koper ogrodowy 4% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Arbuz 200.00g 2. **Herbatniki 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 8 - Środa, 2022-06-15 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 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. Pasta z ciecierzycy 30.00g składniki: Ciecierzyca w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Szczypiorek 5.00g	1. **Zupa strogonow wołowy dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki Średnio 33%, Wołowina polędwica 26%, Papryka czerwona 11%, Pieczarka uprawna Świeża 7%, Marchew 7%, Cebula 4%, Ogórek kwaszony 4%, Pietruszka korzeń 4%, **Napój owsiany naturalny 2%**, **Seler korzeniowy 1%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% 2. **Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Placki ziemniaczane 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki Średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Jaja kurze całe 4%**, Pieprz czarny mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Winogrona 200.00g
Dzień: 9 - Piątek, 2022-06-17		
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 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Pasta rybna 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba)** składniki: **Filet z makreli w oleju 61%**, **Jajko kurze gotowane 21%**, Ogórek kwaszony 18%	1. **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%, 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 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 3. **Makaron z truskawkami Świeżymi 150.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Truskawki 71%, **Makaron Świderki 24%**, Cukier 5% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g 2. **Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, ~~soja~~, mleko, ~~skorupiaki~~, jaja, ryby, ~~orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia)~~, seler, gorczyca, nasiona sezamu, ~~dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki~~. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.