

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-10-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
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%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-10-12		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany naturalny 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 150.00g 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. Schab wędzony 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Sałata 10.00g	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%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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. 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. Bułka parówka krojona 30.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Ser żółty 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pomidor 40.00g 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-10-13 obiad

Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% - 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) - Szynka drobiowa 40.00g - Papryka czerwona 20.00g	Zupa krem z dyni dieta bezmleczna 250.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Woda wodociągowa 54%, Dynia hokkaido 21%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 5%, Słonecznik nasiona 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1%, Gałka muskatowa 0%, Czosnek granulowany 0% 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%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Buraczki zasmażane 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 92%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Banan 180.00g Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2020-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany naturalny 98%, Kawa INKA 2% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Pasta z czerwonej soczewicy 50.00g składniki: Soczewika konserwowa 62%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 15%, Czosnek 12%, Pietruszka liście 6%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Oregano suszone 2%, Kminek mielony 2% 5. Pietruszka liście 5.00g	Zupa zacierka 300.00g (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% Filet rybny pieczony 80.00g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98%, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Gruszka 180.00g Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-15 obiad

- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa krakowska sucha 40.00g - Ogórek kwaszony 20.00g	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa 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% Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) Makaron z sosem serowo- szpinakowym dieta bezmleczna 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron KNORR penne 40%, Filet z kurczaka 30%, Szpinak mrożony 15%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 8%, Cebula 5%, Czosnek 2% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Jabłko 180.00g Ciasto drożdżowe 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 200.00g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 40.00g (Ryba) składniki: Filety z makreli w oleju 67%, Ogórek kwaszony 27%, Kiełki brokuła 7% 6. Papryka czerwona 20.00g	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% Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) Pierogi z truskawkami 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki 47%, Mąka pszenna typ 500 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cukier 3% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-10-19 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g 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. Kielbasa ogonówka 40.00g 5. Pomidor 40.00g	1. Zupa brokułowa dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 38%, Brokuły 29%, Marchew 10%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 6%, Noga (udo) kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Leczo 180.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kielbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszka 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Vegeta natur 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 4. Bułka parówka krojona 50.00g (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 150.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
--	--	--

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-10-20 obiad

1. Napój owsiany naturalny 200.00g (Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Dżem 100% z owoców 30.00g	1. Żurek z jajkiem dietabezmleczna 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 23%, Jaja kurze całe 17%, Wołowina szponder 11%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 6%, Seler korzeniowy 3%, Kielbasa podwawelska 3%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Ziele angielskie CAT&E 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym dieta bezmleczna 120.00g (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 owsiany naturalny 3%, Cebula 2% 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 owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 150.00g
Dzień: 8 - Środa, 2020-10-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

1. Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% 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. Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 20.00g	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 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Zapiekanka makaronowa z szynką dieta bezmleczna 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron kolanko 42%, Szynka drobiowa 22%, Ser żółty 19%, Brokuły 8%, Marchew 8% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g
--	---	--

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-10-22 obiad

1. Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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 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. Nugetsy w panierce 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5% 4. Ryż na sypko. 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 96%, Masło ekstra 4% 5. Surówka z marchewki i pomarańczy dieta bezmleczna80.00g składniki: Marchew 46%, Pomarańcza 46%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 180.00g
---	--	--

Dzień: 10 - Piątek, 2020-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
--------------------	--------------	---------------------

1. Herbata z cytryną. 100.00g 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. Ser żółty 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kabanosy 20.00g	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%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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 z dynią 50.00g (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 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%
---	--	--

