

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE Dieta bezmleczna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-09-28
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:	1000 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, 2020-09-28 obiad

1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany naturalny 98%, Kawa INKA 2% 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. Mielonka wieprzowa 40.00g 6. Pomidor 20.00g 7. Sałata 5.00g	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 owsiany 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. 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% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Brzoskwinia 200.00g
--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-09-29 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka wiejska 40.00g 5. Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Ogórek 20.00g	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 krojony Frutico 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 owsiany naturalny 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet z piersi kurczaka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Butka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5% 4. Kasza kuskus 40.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Surówka z rzodkiewki dieta bezmleczna 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Szczypiorek 50% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 150.00g 2. Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
--	--	---

Dzień: 3 - Środa, 2020-09-30

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

1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 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 krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Salatka z konserwy rybnej 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	1. Zupa krupnik z kaszą bulgur 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza bulgur 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 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska 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. Nektarynka 150.00g
--	---	----------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-01 obiad

1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 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. Szynka drobiowa 40.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g	1. Barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 31%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gołąbki siekane dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 60%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 100.00g
---	---	-----------------------------

Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-02

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

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 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 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jajko kurze gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) 6. Pomidor 20.00g	1. Zupa rybna 250.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 43%, Pomidor 17%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Marchew 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Tymianek 2%, Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Placki ziemniaczane 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 62%, Mąka pszenna typ 500 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 7%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 67%, Cebula 12%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cytryna 4%, Masło ekstra 82% 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 80.00g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-10-05 obiad		

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: **Napój owsiany 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 fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)**

4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**

5. Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g

6. Ogórek 20.00g

7. Rzodkiewka 10.00g

1. **Zupa ziemniaczana z kapustą białą dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, **Napój owsiany naturalny 10%**, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Noga (udo) kurczaka 5%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2%

2. **Chleb żytni bez drożdży 40.00g (Zboża zawierające gluten)**

3. **Makaron zapiekany z jabłkami dieta bezmleczna 180.00g (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. Śliwki 150.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-10-06

I śniadanie

obiad

podwieczorek

[illegible]

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 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 parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka wieprzowa gotowana 40.00g 6. Szczypiorek 5.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym dieta bezmleczna 250.00g (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 owsiany 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% 2. Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 150.00g (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% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 150.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2020-10-09 obiad		
1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój owsiany 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 fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne) 6. Pietruszka liście 3.00g	1. Zupa grochowa 250.00g (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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z truskawkami 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki mrożone 71%, Makaron KNORR świderki 22%, Cukier 5%, Makaron Lubella pełne ziarno świderki 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g

