

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-03-08
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:	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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-03-08

Jadłospis

I śniadanie		podwieczorek
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% - Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g - Ogórek 40.00g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki dieta bezmleczna 200.00g (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% Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 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% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Drożdżówka z jabłkiem 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie			podwieczorek		
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-03-09 obiad					
1. Napój ryżowy naturalny 250.00g 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Chałki zdobne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jabłko 50.00g		1. Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Kalafior 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Napój ryżowy naturalny 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 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti dieta bezmleczna 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron KNORR spaghetti 14%, Makaron Lubella pełne ziarno spaghetti 9% , Pomidory krojone 8%, Napój ryżowy naturalny 3%, Papryka zielona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka czerwona 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2% , Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%		1. Gruszka 180.00g	
Dzień: 3 - Środa, 2021-03-10					
I śniadanie		obiad		podwieczorek	

I śniadanie		podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki owsiane 7% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. 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% 5. Szczypiorek 5.00g	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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kapusty kiszonej 180.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0%, Cząber mielony 0%, Ziola prowansalskie 0% 4. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-03-11 obiad		
1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 250.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki kukurydziane 9% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka drobiowa 40.00g 5. Pomidory krojone 30.00g	1. Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 300.00g (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 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet schabowy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 8%, Mleko UHT 2% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula 8%, Koper ogrodowy 4% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g

I śniadanie				podwieczorek	
Dzień: 5 - Piątek, 2021-03-12					
I śniadanie		obiad		podwieczorek	
1. Herbata z cytryną. 200.00g 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. Jaja gotowane 40.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Szczypiorek 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%, Kielbasa 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 krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pyzy ziemniaczane z mięsem 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 74%, Wieprzowina karkówka 11%, Mąka pszenna typ 500 4%, Słonina 4%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Jaja kurze całe 0% 4. 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: 6 - Poniedziałek, 2021-03-15 obiad					
1. Napój ryżowy naturalny 250.00g 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka wiejska 40.00g 6. Ogórek 30.00g		1. Zupa ziemniaczana z kapustą dieta bezmleczna 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 32%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 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. Mandarynki 180.00g	
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-03-16					
I śniadanie		obiad		podwieczorek	

I śniadanie		podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 150.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Półdzwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 250.00g (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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Nugetsy w panierce 70.00g (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. Ziemniaki opiekane 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 89%, Masło ekstra 5% , Papryka czerwona mielona OSTRĄ 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i marchewki 80.00gskładniki: Kapusta pekińska 50%, Ogórek 35%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Miód płynny sztuczny 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Cytryna 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 180.00g

Dzień: 8 - Środa, 2021-03-17 obiad

I śniadanie		podwieczorek
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. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Pasta rybna 40.00g (Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju Aro 77%, Ogórek kwaszony 23%	1. Zupa koperkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 31%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Mleko kokosowe 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0% 2. Chleb z blaszki 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%, Kiełbasa 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. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2021-03-18		
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. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Pietruszka liście 10.00g	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 wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 100.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Ryż brązowy 60.00g 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 180.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2021-03-19 obiad

I śniadanie		podwieczorek
- Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% - 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) Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% - Rzodkiewka 15.00g - Szczypiorek 5.00g	Zupa pomidorowa z makaronem dieta bezmleczna 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Marchew 15%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 2% 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Seler korzeniowy 3%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Liść laurowy 2%, Seler naciowy 2%, Cebula 2%, Makaron dwujajeczny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0% Placki ziemniaczane 200.00g (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% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Pomarańcza 200.00g

