

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-09-14
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)
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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-09-14		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Ogórek 40.00g	1. Zupa krupnik z kaszą jaglaną 200.00g (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% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Sałata zielona z olejem 80.00g składniki: Sałata 89%,Szcypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Śliwki 180.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2020-09-15 obiad		
1. Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 150.00gskładniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7%	1. Zupa jarzynowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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%	1. Jabłko 150.00g
2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten)	
3. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)	3. Spaghetti dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy KNORR 25%, Makaron KNORR spaghetti 14%, Makaron Lubella pełne ziarno spaghetti 9% , Pomidory krojone 8%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)	4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	
5. Kiełbasa krakowska sucha 40.00g		
6. Pomidor 40.00g		
Dzień: 3 - Środa, 2020-09-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 30.00g Ser żółty 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)	Zupa zacierka 250.00g (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 ogórków kiszonych z marchewką 70.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Banan 140.00g - Wafle ryżowe 30.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-09-17 obiad		
- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Półdewica sopocka 30.00g (Soja i produkty pochodne) - Pomidory koktajlowe 20.00g - Bazyliia świeża 5.00g	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250.00g (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) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 110.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z pora dieta bezmleczna 80.00g składniki: Por 68%, Jabłko 17%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Brzoskwinia 180.00g

I śniadanie		podwieczorek	
Dzień: 5 - Piątek, 2020-09-18			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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. Pasta rybna 40.00g (Ryba) składniki: Filety z makreli w oleju 67%, Ogórek kwaszony 27%, Kiełki brokułu 7% 6. Papryka czerwona 20.00g	1. Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 200.00g (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%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb krajan 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka z masłem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 67%, Mąka pszenna typ 500 17%, Masło ekstra 82% 7%, Bułka tarta 4%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 100.00g	
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-09-21 obiad			
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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 ogonówka 40.00g 6. Pomidor 40.00g	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%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 150.00gskładniki: 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. Nektarynka 180.00g	
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-09-22			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	

I śniadanie		podwieczorek
1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 94%, Kasza manna 6% 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. Jaja gotowane 40.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa brokułowa dieta bezmleczna 200.00g (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 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pieczeń rzymska 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Bułka parówka krojona 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 2%, Czosnek granulowany 0%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Marchewki mini 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchewka mini 94%, Masło ekstra 82% 5%, Czosnek 1%, Tymianek 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2020-09-23 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 150.00gskładniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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 fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 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 KAMIS 3%, Majonez Kielecki 3%, Masło ekstra 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kiełki brokułu 10.00g	1. Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 71%, Ogórek kwaszony 7%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb z blaszki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Fasolka po bretońsku 150.00g (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 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. Jabłko 150.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-09-24		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 20.00g	Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, Makaron KNORR muszelki 12%, Cukier 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Gulasz z szynki dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% - Kasza gryczana na sypko 70.00g składniki: Kasza gryczana 100% - 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% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Brzoskwinia 150.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2020-09-25 obiad		
Alpro soya oryginalny napój sojowy 100.00g (Soja i produkty pochodne) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta z zielonej soczewicy 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Soczewica konserwowa 56%, Pomidory suszone w oleju S 37%, Masło ekstra 4%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Czosnek 0%, Pietruszka liście 0%	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%, Kielbasa 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% Chleb z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) - 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%	Śliwki 150.00g

