

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLEDIETA bezmleczna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-02-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 3)
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, 2022-02-14

I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa ogonówka 30.00g Ogórek 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Pierogi z truskawkami 150.00g (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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 200.00g

I śniadanie	Dzień: 2 - Wtorek, 2022-02-15 obiad		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa ogonówka 30.00g Rzodkiewka 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Makaron nitki cienkie. 40.00g (Zboża zawierające gluten) Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Filet z kurczaka 59%, Napój ryżowy naturalny 7%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Groszek zielony mrożony 6%, Marchew 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 		<ol style="list-style-type: none"> Banan 150.00g Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 3 - Środa, 2022-02-16			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa ogonówka 30.00g Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Brokuły 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) Placki ziemniaczane 150.00g (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% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 82%, Skrobia ziemniaczana 8%, Żółtka jaja kurzego 7%, Cukier waniliowy 2%, Masło ekstra 82% 2%. Żurawina suszona 20.00g 	
Dzień: 4 - Czwartek, 2022-02-17 obiad			

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 50.00g (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. Jaja gotowane 30.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurcze całe 100% 6. Szczypiorek 5.00g 7. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 mazowiecki 30.00g (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 kurcze całe 8%, Mleko UHT 2% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Mizeria z koperkiem 80.00g składniki: Ogórek 88%, Cebula8%, Koper ogrodowy 4% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 180.00g 2. Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 5 - Piątek, 2022-02-18		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, Kasza manna 6% 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. Konserwa rybna 30.00g (Ryba) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 150.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 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 krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z sosem serowo- szpinakowym dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron penne 40%, Filet z kurczaka 30%, Szpinak mrożony 15%, Napój ryżowy naturalny 8%, Cebula 5%, Czosnek 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 200.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-02-21 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.12g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa szynkowa 30.00g (Soja i produkty pochodne) 5. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Salata zielona z olejem 70.00g składniki: Salata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-02-22		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 50.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wędzona 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak mazurski 250.00g (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% Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) Gulasz z indyka dieta bezmleczna kopia 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Mleko kokosowe 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% Kasza kuskus 30.00g (Zboża zawierające gluten) Surówka z kapusty czerwonej 80.00g składniki: Kapustaczerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel domowy o smaku truskawkowym 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Truskawki mrożone 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Biszkopty okrągłe 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 8 - Środa, 2022-02-23 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki gryczane na mleku dieta bezmleczna 100.00gskładniki: 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 30.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna 200.00g (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 żytni 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 150.00g 2. Chrupki kukurydziane 50.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2022-02-24		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 50.00gskładniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka delikatna z piersi indyka 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne) 5. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (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 żytni 30.00g (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 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mini pączki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Jabłko 50.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2022-02-25 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, 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 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 200.00g (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 z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko UHT 2% 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 6%, Cukier 6%, Cukier puder S 4%, Drożdże świeże 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 150.00g

