

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-02-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	1308.91 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, 2022-02-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka konserwowa 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Pomidory krojone 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Napój ryżowy naturalny 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna 180.00g składniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% 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		podwieczorek	
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-03-01 obiad			
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki owsiane 7% Herbata z cytryną. 100.00g 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) Konserwa rybna 50.00g (Ryba) 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 77%, Jaja kurze całe 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Żurek ZAKWAS 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Chrzan 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0% Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten) Kotlet z fileta kurczaka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 75%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Marchewka z groszkiem 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, Masło ekstra 82% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomarańcza 200.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2022-03-02			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Bułka wyborowa 30.00g (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 30.00g Szcypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów dieta bezmleczna 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki 16%, Pomidor krojony w puszcze 6%, Marchew 3%, Soczewica czerwona nasiona suche 3%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Tymianek 0% Chleb krajan 30.00g (Zboża zawierające gluten) Filet rybny pieczony 80.00g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98%, 100% sok z cytryny 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szcypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 200.00g 	
Dzień: 4 - Czwartek, 2022-03-03 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. 50.00g 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. Kielbasa ogonówka 20.00g 6. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 31%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% 2. Chleb mazowiecki 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150.00g (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% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 200.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2022-03-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 7. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 91%, Płatki kukurydziane 9% 8. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 9. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 10. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 11. Pasztet z blaszki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, 12. Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Ogórek 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa dieta bezmleczna 150.00g (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. Spaghetti 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron spaghetti 14%, Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, Śmietana 18% tłuszczu 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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 2. Chrupki kukurydziane 50.00g

I śniadanie		podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bufka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka drobiowa 30.00g Ogórek 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z kapustą dieta bezmleczna 200.00g (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% Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-03-08		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 50.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Bufka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wędzona 30.00g (Soja i produkty pochodne) Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa zacierka 200.00g (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 z indyka w sosie pieczarkowym dieta bezmleczna 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 3%, Napój ryżowy naturalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 82% 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Kasza gryczana na sypko 50.00g składniki: Kasza gryczana 100% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 200.00g Herbatniki prostokątne 50.00g (Zboża zawierające gluten)

Dzień: 8 - Środa, 2022-03-09 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 86%, Płatki jęczmienne 14% 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. Polędwica sopocka 30.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 3%, Napój ryżowy naturalny 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 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Ryba po grecku 150.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 45%, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koktajl owocowy (2) 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jogurt naturalny 68%, Banan 23%, Kiwi 9% 2. Biszkopty okrągłe 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 9 - Czwartek, 2022-03-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szyńka wiejska 20.00g 6. Ogórek 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa solferino dieta bezmleczna 200.00g składniki: Wodawodociągowa 53%, Ziemniaki 31%, Pulpa pomidorowa 4%, Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb żytni 30.00g (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 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Buraczki zasmażane 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 89%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 200.00g

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki owsiane 7% 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. Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Kiełki rzodkiewki s 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krupnik ryżowy 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Ryż biały 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 30.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Kopytka z masłem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 77%, Mąka pszenna typ 500 11%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 4%, Masło ekstra 82% 4% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 150.00g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, ~~orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowice, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.~~ Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

