

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-10-26
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, 2020-10-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Jadłospis

I śniadanie		podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Mleko kokosowe 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 150.00g 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. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Ogórek 40.00g	1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, Mleko kokosowe 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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Naleśniki z dżemem dieta bezmleczna 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dżem ł 100% z owoców 36%, Mąka pszenna typ 500 20%, Mleko kokosowe 19%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g 2. Chrupki kukurydziane 70.00g 3. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2020-10-27 obiad		
1. Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki: Mleko kokosowe 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bufka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielbasa ogonówka 40.00g 6. Pomidor 40.00g	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%, Mleko kokosowe 1%, 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%, Mleko kokosowe 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, 2020-10-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko kokosowe 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, 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. Papryka czerwona 20.00g 6. Soczewica kielki 5.00g	1. 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% 2. Kotlet rybny z morszczuka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 77%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Sos jarski 80.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 48%, Pietruszka korzeń 24%, Seler korzeniowy 12%, Cebula 7%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy . 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g 2. Wafle ryżowe 30.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-29 obiad		
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Półdewica sopočka 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidory koktajlowe 20.00g 7. Bazylia świeża 5.00g	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%, Mleko kokosowe 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gulasz z szynki dieta bezmleczna 110.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Mleko kokosowe 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Kasza jęczmienna 60.00g 5. Surówka zakwaszana z białej kapusty 80.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta biała 60%, Ocet balsamiczny 15%, Marchew 10%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-30		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko kokosowe 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 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jaja gotowane 60.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiew biała 30.00g 7. Szczypiorek 3.00g	1. Zupa grochowa z grochem łupanym 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 180.00g 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-11-02 obiad		
1. Mleko kokosowe 100.00g 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Dżem ł 100% z owoców 30.00g	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%, Mleko kokosowe 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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron 3 kolory z sosem pieczarkowym dieta bezmleczna 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 48%, Makaron 3 kolory 35%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cytryna 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-11-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g - Pomidor 40.00g Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)	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%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko kokosowe 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0% Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) Kotlet pożarski dieta bezmleczna 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Filet z kurczaka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Marchewka z groszkiem 80.00g (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 owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Gruszka 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2020-11-04 obiad

I śniadanie		podwieczorek
Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko kokosowe 94%, Kasza manna 6% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne) - Pietruszka liście 10.00g	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% Chleb z blaszki 50.00g (Zboża zawierające gluten) Bigos z kapusty kiszzonej 180.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kiełbasa 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%, Zioła prowansalskie 0% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Jabłko 180.00g Ciasteczka owsiane 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-11-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko kokosowe 98%, Kawa INKA 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka wiejska 40.00g - Pomidor 40.00g - Salata 10.00g	Zupa owocowa dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 75%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, Cukier 2%, Mleko kokosowe 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 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 kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Pomarańcza 180.00g - Chrupki jaglane 50.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2020-11-06 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. Mleko kokosowe 100.00g 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 50.00g (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 brokułu 5.00g	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. Placki ziemniaczane 80.00g (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% 4. Sos myśliwski dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Kiełbasa podwawelska 24%, Ogórek konserwowy 24%, Pieczarki marynowane 24%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy . 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Papryka czerwona mielona słodka 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Pomidory krojone 80.00g 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 200.00g

