Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2020-11-09
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%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-11-09		
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 krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Mielonka wieprzowa 40.00g 6. Pomidor 20.00g 7. Rzodkiewka 5.00g	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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 3. **Makaron zapiekany z jabłkami dieta bezmleczna 180.00g (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%	1. Banan 180.00g

	Dzień: 2 - Wtorek, 2020-11-10 obiad	
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Kiełbasa ogonówka 40.00g 5. **Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 6. Pomidor 40.00g 7. Szczypiorek 10.00g	1. **Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 300.00g (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%** 2. **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% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z rzodkiewki dieta bezmleczna 80.00g składniki:Rzodkiewka 50%, Szczypiorek 50% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g
	Dzień: 3 - Czwartek, 2020-11-12	
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Płatki ryżowe na mleku dieta bezmleczna 200.00g 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. **Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Pasztet z blaszki 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 6. Ogórek kwaszony 20.00g	1. **Zupa meksykańska dieta bezmleczna 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, **Makaron muszelki 3%**, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pomidory krojone 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. **Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 92%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Sałata zielona z olejem 80.00g składniki: Sałata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2020-11-13 obiad

1. Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 200.00gskładniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% 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. **Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne)** 6. Pietruszka liście 10.00g	1. **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% 2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Pierogi z truskawkami 2016 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Truskawki 45%, **Mąka pszenna typ 500 42%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, **Jaja kurze całe 3%**, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2020-11-16

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 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Kiełbasa krakowska 40.00g (Soja i produkty pochodne)** 6. Ogórek 20.00g 7. Rzodkiewka 10.00g	1. **Zupa pieczarkowa dieta bezmleczna 200.00g (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%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 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 żytni bez drożdży 80.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Ryż z truskawkami (mrożonymi) 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%** 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 200.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2020-11-17 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Szynka wiejska 40.00g 5. Sałata 10.00g 6. Rzodkiewka 10.00g	1. **Zupa rosół z makaronem 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, **Makaron dwujajeczny 17%**, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, **Seler naciowy 1%**, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. **Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 150.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 53%, Filet z kurczaka 37%, Marchew 4%, **Napój owsiany naturalny 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Pietruszka liście 0%, **Seler korzeniowy 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki:Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 180.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
Dzień: 7 - Środa, 2020-11-18		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mleko kokosowe 80%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%**, **Jaja kurze całe 8%** 2. **Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne)** 5. Ketchup łagodny 5.00g	1. **Barszcz ukraiński dieta bezmleczna 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Fasola biała nasiona suche 2%, Kapusta biała 2%, Marchew 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0% 2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Ryba po grecku 180.00g (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 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. **Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten)** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Czwartek, 2020-11-19 obiad

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 krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Szynka drobiowa 40.00g 6. Ogórek 20.00g	1. **Zupa barszcz biały z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 80%, **Jajko kurze gotowane 6%**, Cebula 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. **Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Sztuka mięsa w sosie własnym 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 63%, **Mąka pszenna typ 500 27%**, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Bazylia suszona 0%, **Czosnek granulowany 0%** 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. 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% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2020-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna 100.00gskładniki: Mleko kokosowe 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. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Jaja gotowane 40.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Rzodkiewka 15.00g 7. Szczypiorek 5.00g	1. **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% 2. **Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Kopytka z masłem 180.00g (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 150.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g