

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-03-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2022/2023 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	1289.4 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	65%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-03-13

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 Masło ekstra 82% 6.00g Szynka wędzona 30.00g Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z kapustą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 31%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 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 mazowiecki 70.00g Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Pieczarka uprawna świeża 37%, Cebula 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Kasza gryczana na sypko 50.00g składniki: Kasza gryczana 100% Ogórek kwaszony 80.00g Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 150.00g Biszkopty okrągłe 20.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-03-14 obiad		
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Masło ekstra 82% 6.00g Bułka wyborowa 30.00g Pierś gotowana z indyka 20.00g Ogórek 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 200.00g 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% Chleb żytni 30.00g Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150.00g 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 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z marchewki 80.00g składniki: Marchew 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel domowy o smaku truskawkowym 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Truskawki mrozone 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Chrupki kukurydziane 20.00g
Dzień: 3 - Środa, 2023-03-15		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g Masło ekstra 82% 6.00g Jaja gotowane 40.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Rzodkiewka 15.00g Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200.00g 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% Chleb z blaszki 50.00g Bigos z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kielbasa 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%, Ziola prowansalskie 0% Bułka wyborowa 30.00g Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Pancakes 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 42%, Mleko 2% 42%, Jaja kurze całe 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4% Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-03-16 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g Masło ekstra 82% 6.00g Ser żółty 20.00g Polędwica sopocka 20.00g Pomidory krojone 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem dieta bezmleczna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 12%, Marchew 5%, Napój ryżowy naturalny 4%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Seler naciowy 0%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony 0% Kotlet mielony 80.00g składniki: Wieprzowina karkówka 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%, Papryka czerwona mielona słodka 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Buraczki zasmażane 80.00g 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% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Pizzerinka 45.00g Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2023-03-17		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 150.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g Masło ekstra 82% 6.00g Konserwa rybna 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa dieta bezmleczna 250.00g 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 żytni 70.00g Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem dieta bezmleczna 150.00g składniki: Filet z kurczaka 38%, Makaron penne 32%, Woda wodociągowa 17%, Szpinak mrożony 8%, Cebula 4%, Czosnek 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek 30.00g składniki: Cukier 36%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Masło ekstra 14%, Woda mineralna gazowana S 9%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-03-20 obiad

I śniadanie		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 30.00g Masło ekstra 82% 6.00g Kiełbasa szynkowa 30.00g Salata 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa dieta bezmleczna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemiaki 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 zwykły krojony 70.00g Naleśniki z dżemem i śmietaną dieta bezmleczna 150.00g 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"> Jabłko 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2023-03-21		
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 50.00g Masło ekstra 82% 6.00g Szynka wędzona 30.00g Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa zacierka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki 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% Kotlety ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 91%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 3% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% Surówka zakwaszana z białej kapusty 80.00g składniki: Kapusta biała 60%, Ocet balsamiczny 15%, Marchew 10%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek 0% Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Winogrona 150.00g
Dzień: 8 - Środa, 2023-03-22		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g Masło ekstra 82% 6.00g Pasta rybna 50.00g składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki 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% Chleb żytni 50.00g Łazanki 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chalki zdrowe 30.00g Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-03-23 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 100.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Bułka wyborowa 50.00g Masło ekstra 82% 6.00g Szynka drobiowa 20.00g Ogórek 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa rosół 250.00g 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. 30.00g Potrawka z kurczaka dieta bezmleczna 150.00g 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% 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. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń domowy o smaku waniliowym dieta bezmleczna 150.00g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 82%, Skrobia ziemniaczana 8%, Żółtka jaja kurzego 7%, Cukier waniliowy 2%, Masło ekstra 82% 2%
Dzień: 10 - Piątek, 2023-03-24		
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% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g Masło ekstra 82% 6.00g Jaja gotowane 30.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0% Chleb z dynią 40.00g Pierogi z truskawkami 150.00g 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"> Banan 150.00g

I śniadanie		podwieczorek
-------------	--	--------------

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

Jadłospis może ulec zmianie.

