

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole dieta bezmleczna 2023/2024 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1256.29 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, 2024-02-05		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie

podwieczorek

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. Szynka wiejska [składniki: Szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: aotyn sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 108g mięsa wieprzowego.]
5. Ogórek 100%
6. Rzodkiewka 100%

1. **Zupa ziemniaczana z brukselką dieta bezmleczna** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 31%, Brukselka 5%, Marchew , Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Pietruszka liście
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb krajan** [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, słody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
4. **Naleśniki z dżemem i śmietaną dieta bezmleczna** składniki: **Mąka pszenna typ 500 33%**, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 33%, Dżem ł 100% z owoców 21% [składniki: truskawki lub wiśnie lub czarne porzeczki lub brzoskwinie lub maliny z porzeczką (100 g owoców zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca – pektyny.], **Jaja kurze całe 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3%, Cukier waniliowy
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

1. Jabłko 100%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku dieta bezmleczna 150.00g** składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, **Kawa zbożowa "inka" 2%**, Cukier 2%
2. **Bułka wyborowa 30.00g** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska 30.00g** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Polędwica sopocka [składniki: polędwicawieprzowa (81%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, stabilizatory: trifosforany E451, cytryniany sodu E331, białko sojowe, wzmacniacz smaku: glutaminian sodu E621, cukier gronowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu E316, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu E250]
6. Pomidor 100%

1. **Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna** składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, **Makaron muszelki 12%**, Cukier, Napój ryżowy naturalny , **Mąka pszenna typ 500**
2. **Nugetsy w panierce** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, **Przyprawa do kurczaka naturalna** [składniki: Sól, papryka (14%), czosnek (13%), pieprz cayenne (7,2%), kurkuma (4,8%), curry (4%) (kolendra, kumin, kurkuma, pieprz, anyż, cynamon, nasiona kopru włoskiego, imbir, korzeń lubczyka, pieprz cayenne, ziele angielskie), olej słonecznikowy, nasiona kozieradki, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa.], Olej rzepakowy uniwersaln, **Bułka tarta , Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500**
3. Ziemniaki opiekane składniki: Ziemniaki 85%, Przyprawa do ziemniaków i frytek 100% naturalnych kładników 6% [składniki: Sól, czosnek (35%), cukier, papryka(3,6%), olej słonecznikowy, pieprz biały (1,3%)], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Papryka czerwona mielona ostra 2%, Papryka czerwona mielona słodka 2%
4. Surówka z marchewki składniki: Marchew 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny , Chrzan, 100% sok z cytryny
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Banan 100%

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07 obiad

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Schab morliński [składniki: mięso wieprzowe (82%), woda, sól, cukier, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, trifosforany), aromat, białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca (azotyn sodu), może zawierać: seler, mleko, gorczycę, soję]
6. Ogórek 100%

1. **Zupa grochowa z grochem łupanym** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 29%, Marchew , Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń, Kiełbasa podwawelska ,Cebula , **Mąka pszenna typ 500** , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy**, Majeranek suszony , Liść laurowy , Ziele angielskie całe
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]
4. **Ryba pod pierzynką** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Brokuły 18%, **Śmietana 30% 12%**, Pomidory koktajlowe 6%, **Ser parmezan 6%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Masło ekstra 82% 4%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], Cytryna 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, **Czosnek granulowany** , Kurkuma mielona , Sól biała , Pieprz czarny mielony , Papryka czerwona mielona słodka , Gałka muszkatołowa
5. Ryż paraboliczny długoziarnisty 100%
6. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

1. **Szarlotka** składniki: Jabłko 59%, **Masło ekstra 10%**, Margaryna Kasia kostka 9%, **Jaja kurze całe 7%**, Cukier 6%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cukier wanilinowy , Cynamon mielony
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna** składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, **Kawa INKA2%**
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Kiełbasa żywiecka [składniki: mięso wieprzowe ,sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]
6. Papryka czerwona 100%

1. **Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna** składniki:Woda wodociągowa , Ziemniaki 32%, Kalafior 4%, Noga (udo) kurczaka , Marchew , Pietruszka korzeń , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , Napój ryżowy naturalny , **Seler korzeniowy**, **Mąka pszenna typ 500** , Koper ogrodowy , Por ,Liść laurowy , Ziele angielskie cełe
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żniwny z orkiszem** [składniki: mąka pszenna, mąka orkiszowa pełnoziarnista (27%), mąka pszenna orkiszowa (14,7%), mąka jęczmienna, płatki ziemniaczane, kwas żytni w proszku, otręby owsiane, słód (jęczmienny, ekstrakt słodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
4. **Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem dieta bezmleczna** składniki: Filet z kurczaka 38%, **Makaron penne 32%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Woda wodociągowa, Szpinak mrożony 8%, Cebula 4%, Czosnek 0%
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. **Pączki tradycyjne** [składniki: mąka pszenna, pasta do produkcji ciast drożdżowych w tym pączków (oleje roślinne, cukier gronowy, emulgatory mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem monodicytylenowym, mono i cytrynowym), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), środek do przetwarzania mąki; kwas askorbinowy), drożdże, jaja, woda, marmolada wieloowocowa (przecier z owoców mieszanych, cukier, kwas cytrynowyregulator kwasowości)]
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku dieta bezmleczna** składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, **Kawabozowa "inka" 2%**, Cukier
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
4. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
5. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
6. Pasta z ciecierzycy składniki: Ciecierzycy w puszcze 79%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny mielony 1%
7. Kiełki brokołu 100%

1. **Zupa gulaszowa dieta bezmleczna** składniki: Woda wodociągowa 70%, Ziemniaki 11%, Wieprzowina karkówka 8%, Papryka czerwona 4%, Marchew 2%, Cebula 1%, Pietruszka korzeń 1%, Koncentrat pomidorowy . 1% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Vegeta natur 1%** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Seler korzeniowy**, Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Papryka czerwona mielona słodka , Papryka czerwona mielona ostra
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, drożdże, olej.]
4. **Placki ziemniaczane** składniki: Ziemniaki 78%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Jaja kurze całe 4%**, **Vegeta natur 1%** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Pieprz czarny mielony , Sól biała
5. **Sos pomidorowy** składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony, Bazylią suszoną , Oregano suszone
6. Ogórek kwaszony 100%
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

1. **Sodziaki** składniki: **Mąka pszenna typ 500 47%**, **Jogurt naturalny 24%** [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L. acidophilus i Bifidobacterium lactis], **Jaja kurze całe 19%**, Cukier Puder 8%, Soda oczyszczona 2%, Cukier wanilinowy 1%
2. Sok jabłkowy 100% [składniki: Sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku jabłkowego]

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

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-02-12 obiad

<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa g [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól] 3. Bułka parówka fińska [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,] 4. Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%] 5. Kiełbasa krakowska sucha z szynki [składniki: mięsowieprzowe z szynki, sól, aromat dymu wędzarniczego, ekstrakty przypraw, czosnek, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu), 100 g produktu wyprodukowano ze 143 g mięsa wieprzowego z szynki, może zawierać: seler, jaja, mleko, gorczyca, soja] 6. Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z kapustą składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Kapusta biała 5%, Marchew, Śmietana 18% tłuszczu, Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka, Vegeta natur [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Mleko UHT 2%, Wołowina szponder , Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe, Pietruszka liście 2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól] 3. Chleb z dynią [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam] 4. Makaron z sosem warzywnym składniki: Makaron penne 52% [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Woda wodociągowa 28%, Ratatouille Mieszanka warzywna 14% [składniki: cukinia (49%), papryka (14%), cebula (12%), bakłażan (7%), koncentrat pomidorowy (6%), cukier, olej słonecznikowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; bazylika, pieprz biały, czosnek.], Cebula , Czosnek 5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa9, Herbata owocowa 3%, Cukier 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 100%
---	--	---

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-02-13

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

I śniadanie

podwieczorek

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Szyneczka drobiowa [składniki: mięso drobiowe z kurczaka (90%), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw]
6. **Ser żółty** [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia]
7. Pomidor 100%

1. **Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, **Mąka pszenna typ 500**, Marchew , Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Seler korzeniowy** , Cebula , Wołowina szponder , Słonina , Pietruszka liście, Słonina , Liść laurowy
2. **Kotlet schabowy** 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 składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała, Koper ogrodowy 1%
4. **Buraczki zasmażane** składniki: Burak 89%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony , Liść laurowy, Ziele angielskie całe
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Pomarańcza 100%
2. **Herbatniki** [składniki: Mąka pszenna, cukier, tłuszcz palmowy, syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), skrobia, emulgator (lecytyna sojowa), sól, substancje spulchniające (E 450, E 500, E 503), aromat.]

Dzień: 8 - Środa, 2024-02-14 obiad

1. Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier
2. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Szyńka pieczona [składniki: Mięso wieprzowe(100 g wyprodukowano ze 117 g mięsa), sól spożywcza, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek]
6. Pomidor 100%
7. Sałata 100%

1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym dieta bezmleczna** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew, Napój ryżowy naturalny, Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki),cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500**, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe , Pietruszka liście
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb krajan** [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, sody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
4. **Bigos z kapusty kiszanej** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka , **Wołowina w sosie domowym** , Kielbasa podwawelska, Cebula , **Mąka pszenna typ 500** , Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona słodka, Liść laurowy, Ziele angielskie całe , **Czosnek granulowany** , Cząber mielony, Zioła prowansalskie
5. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
6. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. **Drożdżówka z jabłkiem** [składniki: mąka pszenna, jabłko prażone (jabłka 91%, cukier, skrobia modyfikowana, kwas cytrynowy-regulator kwasowości, kwas askorbinowyprzeciwutleniacz, sorbinian potasu-substancja konserwująca, aromat), cukier, masło, woda, emulgatory (mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (annato), jaja kurze, drożdże piekarskie, mieszanka piekarska: mąka pszenna, masło, sól, dekstroza, stabilizatory (E466, guma guar), emulgatory (lecytyny z rzepaku E472e, E471), serwatka w proszku- z mleka, fosforany wapnia, aromaty, przyprawy, enzymy, E 300, E 920, cukier wanilinowy, puder.]
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-02-15 obiad

1. Napój ryżowy naturalny 100%
2. **Chałki zdobne** [składniki: mąka pszenna, cukier, drożdże, sól, masło, jaja, woda]
3. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
4. Dżem ł 100% z owoców [składniki: truskawki lub wiśnie lub czarne porzeczki lub brzoskwinie lub maliny z porzeczką (100 g owoców zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny.]
5. **Orzechy włoskie** 100%

1. **Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna**
składniki: Woda wodociągowa , **Jaja kurze całe 6%**, Napój ryżowy naturalny 4%, Marchew , Kiełbasa podwawelska , Cebula , Pietruszka korzeń , Wołowina szponder , **Żurek ZAKWAS, Mąka pszenna typ 500 , Seler korzeniowy** , Chrzan, **Vegeta natur**
[składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Ziele angielskie CAŁE , Majeranek suszony , Liść laurowy
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)**
[składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]
4. **Gulasz z indyka dieta bezmleczna**
składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 70%, Woda wodociągowa ,Cebula, Mleko kokosowe , **Mąka pszenna typ 500** , Olej rzepakowy uniwersalny , Papryka czerwona mielona słodka
5. Kasza jaglana składniki: Kasza jaglana 98%, Olej rzepakowy uniwersalny
6. Pomidor 100%
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

1. Mandarynki 100%

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 10 - Piątek, 2024-02-16

I śniadanie

obiad

podwieczorek

1. **Kluski lane na mleku dieta bezmleczna** składniki: Napój ryżowy naturalny 80%, **Mąka pszenna typ 500** , **Jaja kurze całe**
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
3. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
4. **Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
5. **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
6. **Pasta rybna** składniki: **Filet z makreli w oleju 61%**, **Jajko kurze gotowane 21%**, Ogórek kwaszony 18%
7. Pietruszka liście 100%

1. **Zupa krupnik ryżowy** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 29%, Marchew 3%, Ryż biały 3%, Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , Lubczyk świeży , **Seler naciowy**, Por, Pietruszka liście, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
4. **Kopytka z masłem** składniki: Ziemniaki 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

1. Jabłko 100%
2. **Podpłomyki bez cukru** [składniki: mąka pszenna, tłuszcz roślinny (rzepakowy), mleko odtłuszczone w proszku, emulgator: lecytyna (z rzepaku), substancje spulchniające: wodorowęglan sodu, pirofosforan disodowy]

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, 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, tulin, mięczaki~~. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.

