

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

| | | |
|---|---|--|
| Ile dni: | 10 | |
| Termin rozpoczęcia: | 2023-03-27 | |
| 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: | 1266.67 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, 2023-03-27 | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Kiełbasa ogonówka Ogórek | <ol style="list-style-type: none"> Zupa kapuśniak mazurski składniki: Kapusta kwaszona 33%, Ziemniaki średnio 33%, Marchew 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 3%, Ziele angielskie CAŁE 3%, Liść laurowy 3% Chleb mazowiecki Makaron z truskawkami składniki: Truskawki mrożone 71%, Makaron Świderki 24%, Cukier 5% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z jabłkiem Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% |

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-03-28 obiad

| | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna 200.00g składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka wyborowa 3. Masło ekstra 82% 4. Kiełbasa szynkowa 5. Pomidor | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa barszcz czerwony dieta bezmleczna składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 21%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Napój ryżowy naturalny 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb żytni 3. Kotlet pożarski dieta bezmleczna 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% 4. Kasza kuskus 5. Marchewka z groszkiem 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% 6. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan |
|--|---|--|

Dzień: 3 - Środa, 2023-03-29

| | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku dieta bezmleczna składniki: Napój ryżowy naturalny 94%, Kasza manna 6% 2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 4. Masło ekstra 82% 5. Konserwa rybna | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, Makaron muszelki 12%, Cukier 2%, Napój ryżowy naturalny 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Zapiekanka ziemniaczana z szynką dieta bezmleczna składniki: Ziemniaki późne 54%, Szynka wieprzowa gotowana 20%, Brokuły 10%, Ser żółty 7%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko |

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-03-30 obiad

| I śniadanie | | podwieczorek |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Szynka drobiowa Pomidory krojone Bazyliia świeża | <ol style="list-style-type: none"> Zupa Żurek z jajkiem dieta bezmleczna składniki: Woda wodociągowa 77%, Jaja kurze całe 6%, Napój ryżowy naturalny 4%, Marchew 3%, Kielbasa 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 mazowiecki Gołąbki siekane dieta bezmleczna składniki: Wieprzowina karkówka 60%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Racuchy drożdżowe dieta bezmleczna składniki: Mąka pszenna typ 500 41%, Napój ryżowy naturalny 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 7%, Cukier 6%, Drożdże świeże 2% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% |
| Dzień: 5 - Piątek, 2023-03-31 | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Jaja gotowane składniki: Jaja kurze całe 100% Ser żółty Szczypiorek | <ol style="list-style-type: none"> Zupa krupnik z kaszą pęczak składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza pęczak jęczmienny 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Chleb krajan Placki ziemniaczane składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Pieprz czarny mielony 0% Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 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% Surówka z ogórków kiszonych z marchewką składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Gruszka Biszkopty okrągłe |

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-04-03 obiad

| I śniadanie | | podwieczorek |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Kiełbasa krakowska Pomidory krojone Salata | <ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 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 zwykły krojony Ryż z truskawkami (mrożonymi) dieta bezmleczna składniki: Truskawki mrożone 62%, Ryż biały 31%, Cukier 8% Herbata z cytryną składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Pomarańcza |
| Dzień: 7 - Wtorek, 2023-04-04 | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Kasza owsiana na mleku dieta bezmleczna składniki: Napój ryżowy naturalny 90%, Kasza owsiana 10% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Szynka wędzona Papryka czerwona | <ol style="list-style-type: none"> Zupa solferino dieta bezmleczna składniki: Woda wodociągowa 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% Chleb mazowiecki Nugetsy w panierce składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki opiekane składniki: Ziemniaki Średnio 89%, Masło ekstra 5%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z marchewki i pora dieta bezmleczna składniki: Marchew 69%, Por 17%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Jabłko |
| Dzień: 8 - Środa, 2023-04-05 | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % dieta bezmleczna składniki: Napój ryżowy naturalny 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Pasta z szynki dieta bezmleczna składniki: Szynka z indyka 91%, Musztarda miodowa 3%, Majonez Kielecki 3%, Masło ekstra 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szcypiorek | <ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 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 żytni Pyzy z mięsem składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, Mąka pszenna typ 500 9%, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 2%, Śłonina 2%, Sól biała 0% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Winogrona |

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-04-06 obiad

| I śniadanie | | podwieczorek |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Ser żółty Szynka z indyka Ogórek | <ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 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% Chleb żytni Makaron z sosem warzywnym składniki: Makaron penne 52%, Woda wodociągowa 28%, Ratatouille Mieszanaka warzywna 14%, Cebula 7%, Czosnek 0% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z owocami Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% |
| Dzień: 10 - Piątek, 2023-04-07 | | |
| I śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2,0 dieta bezmleczna składniki: Napój ryżowy naturalny 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Jaja gotowane składniki: Jaja kurze całe 100% Rzodkiewka Szczypiorek | <ol style="list-style-type: none"> Zupa zacierka 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%, Ślonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% Kotlet rybny z morszczuka 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% Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z kapusty kiszonej 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 z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Banan Herbatniki |

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~~, ~~lubin~~, ~~mięczaki~~. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.

