

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-06-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 46) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 156)
Norma na energię dla podanej grupy:	1308.91 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, 2022-06-20

I śniadanie	obiad	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 (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka drobiowa 20.00g Serek twarogowy z pomidorami 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0% Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Makaron z truskawkami świeżymi 300.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki 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"> Jabłko 100.00g Herbatniki 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Jadłospis

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-06-21 obiad

- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
- Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
- Szynka wiejska 20.00g
- Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%
- Ogórek 20.00g

- Barszcz ukraiński 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemiaki Średnio 24%, Burak 16%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Kapusta biała 2%, Fasola biała nasiona suche 2%, Marchew 2%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%
- Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Nuggetsy w panierce 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Bułka tarta 9%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**
- Ryż paraboliczny długoziarnisty 50.00g
- Surówka z rzodkiewki 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, **Śmietana 12% tłuszczu 25%**
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

- Arbuz 150.00g
- Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 3 - Środa, 2022-06-22

I śniadanie

obiad

podwieczorek

- Kasza manna na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko 2%** 94%, **Kasza manna 6%**
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
- Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
- Parówki wieprzowe 75.00g (Soja i produkty pochodne)**
- Ketchup łagodny 15.00g

- Zupa barszcz biały z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 77%, **Jajko kurze gotowane 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Cebula 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
- Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemiaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
- Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

- Galaretka domowa o smaku truskawkowym z bitą śmietaną i owocami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Truskawki 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%, **Śmietana 30% 1%**

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-23 obiad

I śniadanie		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Rolada z kurczaka 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) 6. Pomidory krojone 40.00g 7. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa owocowa z makaronem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, Makaron KNORR muszelki 12%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Mleko 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%, Cebula 1% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g 	
Dzień: 5 - Piątek, 2022-06-24			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 30.00g (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. Szczypiorek 3.00g 7. Rzodkiewka 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 250.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0% 2. Chleb Żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z jagodami i śmietaną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 53%, Czarne jagody 22%, Woda wodociągowa 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Cukier 1% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Winogrona 150.00g 	

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-06-27 obiad

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

<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pierś gotowana z indyka 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) Serek twarogowy z ziołami a 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Salata 15.00g Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 350.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0% Chleb żytni bez drożdży 70.00g (Zboża zawierające gluten) Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10%, Cebula 7% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z owocami 55.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
--	--	--

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kielbasa szynkowa 50.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 73%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 6%, Jaja kurze całe 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb mazowiecki 70.00g (Zboża zawierające gluten) Podudzie z kurczaka pieczone 100.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Vegeta natur 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 65%, Jogurt naturalny 25%, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 200.00g

Dzień: 8 - Środa, 2022-06-29 obiad

I śniadanie

podwieczorek

1. **Płatki owsiane na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mleko 2% 93%, Płatki owsiane 7%
2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
5. **Pasta z szynki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Szynka drobiowa 79%, Lekki serek naturalny 7%, Majonez Kielecki 7%, Masło ekstra 82% 5%, Musztarda miodowa 2%, Czosnek 0%
6. Pietruszka liście 5.00g

1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Leczo 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kielbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszka 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka Żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Vegeta natur 0%**, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%
4. **Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Banan 200.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-06-30

I śniadanie

obiad

podwieczorek

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. **Ser Żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
5. **Szynka konserwowa 25.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
6. Ogórek 40.00g

1. **Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 66%, **Makaron Lubella pełne ziarno świder z żytem 12%**, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, **Seler naciowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Schab pieczony w sosie własnym 200.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 96%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Majeranek suszony 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Papryka czerwona mielona OSTRZA 0%, Oregano suszone 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
3. **Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g** składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
4. **Surówka z buraczków 80.00g** składniki: Burak 82%, Jabłko 7%, Cebula 4%, Olej rzepakowy mazowiecki Mossó 4%, Cytryna 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%
5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Arbuz 250.00g
2. **Podpłomyki bez cukru 15.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 10 - Piątek, 2022-07-01 obiad

1. **Płatki kukurydziane z mlekiem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
składniki: **Mleko UHT 2% 91%**, Płatki kukurydziane 9%
2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
3. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
5. **Konserwa rybna 60.00g (Ryba)**

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250.00g (Seler i produkty pochodne)**
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%
2. **Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%**
4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Truskawki 150.00g
2. Wafle ryżowe 15.00g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech włoski, nerkowice, 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.

