

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-05-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2018/2019 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 57) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 88)
Norma na energię dla podanej grupy:	1242.76 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, 2019-05-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Kajzerki 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Polędwica sopocka 40g (Soja i produkty pochodne) 5. Ogórek 10g	1. Zupa ziemniaczana z kapustą białą 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Skrzydło kurczaka 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2% 2. Makaron z truskawkami świeżymi i śmietaną 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki 56%, Makaron KNORR świderki 28%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Cukier 3% 3. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata owocowa 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Drożdżówka z serem 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Bułka parówka krojona 40g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Płatki kukurydżiane z mlekiem 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki kukurydżiane 9%	Zupa brokułowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 38%, Brokuły 29%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) Udziec z kurczaka pieczony 80g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Tymianek 0%, Czosnek granulowany 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Zioła prowansalskie 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% - Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 70g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszkanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	- Jabłko 130g - Chrupki jaglane 50g

Dzień: 3 - Środa, 2019-05-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0% Bułka wieloziarnista 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki wieprzowe 75g (Soja i produkty pochodne) - Ketchup łagodny 15g	Żurek z jajkiem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, Jaja kurze całe 16%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mleko 3,2% 6%, Cebula 6%, Śmietana homogenizowana 18% 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Kielbasa podwawelska 3%, Seler korzeniowy 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0% Chleb z dynią 35g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Filet z kurczaka 54%, Ryż biały 13%, Ananas plastry w syropie 7%, Cebula 7%, Pomidory krojone 7%, Papryka czerwona 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koncentrat pomidorowy KNORR 1%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Salatka owocowa ii 150g składniki: Winogrona bezpestkowe 35%, Truskawki 18%, Brzoskwinia w syropie 18%, Ananas plastry w syropie 18%, Kiwi 9%, Owoc granatu 3%

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-05-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%	1. Zupa pomidorowa z makaronem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Marchew 15%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Liść laurowy 2%, Seler naciowy 2%, Cebula 2%, Makaron dwujajeczny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0% 2. Kotlet schabowy 90g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Sałata 75%, Jogurt naturalny 13%, Szczypiorek 13% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Gruszka 150g 2. Herbatniki 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 5 - Piątek, 2019-05-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka z dynią 45g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Serek topiony śmietankowy 30g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pomidory krojone 10g 5. Rzodkiewka 3g 6. Kiełki brokułu 3g	1. Zupa kartoflanka 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 75%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 2%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb orkiszowy 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Filet z miruny pieczony 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Miruna 78%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Bułka tarta 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 32%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Podplomyki bez cukru 30g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułki grahamki 40g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka konserwowa 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) - Salata 5g - Pomidory krojone 20g	Zupa jarzynowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kalaflor 13%, Brokuły 13%, Groszek zielony 13%, Fasola szparagowa 13%, Pietruszka liście 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Mleko 3,2% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% Naleśniki z serem, śmietaną i borówkami 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Twaróg półtłusty z Bychawy 34%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 15%, Mleko 3,2% 13%, Jaja kurze całe 13%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 9%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 5%, Borówki 5%, Cukier drobny Polski Cukier 4%, Cukier waniliowy Dr Oetker 2% Chleb zwykły krojony 50g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Banan 150g

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-06-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) Chałki zdobne 40g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Gruszka 30g	Zupa szczawiowa z jajkiem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki późne 48%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, Jaja kurze całe 12%, Marchew 5%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 5%, Mleko 3,2% 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kielbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 2%, Wieprzowiana zeberka 1%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1% Pulpety z mięsa mieszanego w sosie koperkowym 100g (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%, Koper ogrodowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1% - Młode ziemniaki 100g składniki: Ziemniaki wczesne 100% - Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Chleb żytni ze słonecznikiem 50g (Zboża zawierające gluten) - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Jabłko 150g

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, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 8 - Środa, 2019-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka kukurydziana s 40g 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek twarogowy ze szpinakiem i czosnkiem 30g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielki brokułu 3g	1. Zupa pieczarkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% 2%, Mleko 3,2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Lasagne 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron KNORR lasagne 20%, Wieprzowina karkówka 20%, Pomidory krojone Dawtona 15%, Ser żółty gouda S 15%, Cebula 10%, Mleko 3,2% 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Masło ekstra 6%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Rogal maślany 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-06-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Kluski lane na mleku 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 3,2% 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8%	1. Zupa barszcz ukraiński 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 61%, Marchew 6%, Kapusta biała 5%, Kielbasa podwawelska 5%, Pietruszka korzeń 5%, Mleko 3,2% 5%, Groch nasiona suche 4%, Ziemniaki średnio 4%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 2%, Koper ogrodowy 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Ziola prowansalskie 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Nugetsy w panierce 80g (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% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 5. Mizeria z jogurtem 70g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6% 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jabłko 130g 2. Wafle jaglane s 30g

Dzień: 10 - Piątek, 2019-06-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kajzerki 30g (Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Paprykarz szczeciński 30g (Ryba, Soja i produkty pochodne)	1. Zupa grochowa z grochem łupanym 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch łupany 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 3% , Kielbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Jaja sadzone 65g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92% , Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 5. Surówka z rzodkiewki 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, Śmietana 12% tłuszczu 25% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z owocami 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Mleko 3,2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)

