

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2020-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 48) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 155)
Norma na energię dla podanej grupy:	1305.42 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

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 1 - Wtorek, 2020-09-01		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki owsiane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 93%, Płatki owsiane 7% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Polędwica sopocka 50.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 30.00g	1. Zupa jarzynowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta 1%, Seler korzeniowy 1%, Groszek zielony mrożony 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Naleśniki z dżemem i smietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 28%, Mleko UHT 3,2% 28%, Dżem t 100% z owoców 18%, Śmietana 18% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 180.00g
Dzień: 2 - Środa, 2020-09-02 obiad		
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka wiejska 40.00g 6. Rzodkiewka 10.00g	1. Zupa koperkowa 250.00g (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% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gulasz z szynki 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Kasza jęczmienna 70.00g 5. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 70.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanek owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jabłko 180.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 3 - Czwartek, 2020-09-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Kiełki brokułu 10.00g	1. Zupa rosół z makaronem 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, Makaron dwujajeczny 17%, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, Seler naciowy 1%, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Potrawka z kurczaka 110.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Filet z kurczaka 36%, Marchew 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko UHT 2% 2%, Seler korzeniowy 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z marchewki z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 65%, Jabłko 16%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Chałki zdobne 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 3. Herbata owocowa 40.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%
Dzień: 4 - Piątek, 2020-09-04 obiad		
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 50%, Majonez Kielecki 15%, Rzodkiewka 15%, Szczypiorek 10%, Koper ogrodowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 5%	1. Zupa ogórkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryba po grecku 180.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 45%, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Śliwki 180.00g 2. Ciasteczka owsiane 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2020-09-07		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka drobiowa 40.00g 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa pieczarkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1% , Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Makaron z białym serem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Twaróg półtłusty 50%, Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%, Słonina 8% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 6 - Wtorek, 2020-09-08 obiad		
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kielbasa ogonówka 40.00g 5. Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Ogórek 20.00g	1. Żurek z jajkiem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, Jaja kurze całe 16%, Marchew 10%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mleko 2% 6% , Śmietana homogenizowana 18% 6% , Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 5% , Kielbasa podwawelska 3%, Seler korzeniowy 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0% 2. Chleb krajan 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet mielony 90.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Butka tarta 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Butka parówka krojona 3% , Czosnek granulowany 0% , Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Buraczki zasmażane 80.00g (Zboża zawierające gluten) 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% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Nektarynka 150.00g
Dzień: 7 - Środa, 2020-09-09		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Płatki ryżowe na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91% , Płatki ryżowe błyskawiczne 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Paszтет z blaszki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Pomidory krojone 40.00g	1. Zupa fasolkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 38%, Fasolka szparagowa mrożona 23%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Mleko 3,2% 2% , Kminek cały 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kiszonej kapusty 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kwaszona 60%, Marchew 13%, Wieprzowina karkówka 12%, Kiełbasa podwawelska 7%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek granulowany 0% , Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 150.00g
Dzień: 8 - Czwartek, 2020-09-10 obiad		
1. Kluski lane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 80%, Mąka pszenna typ 500 12%, Jaja kurze całe 8% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne) 6. Pietruszka liście 10.00g	1. Zupa szczawiowa z jajkiem 250.00g (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%, Kiełbasa 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% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Udziec z kurczaka pieczony 110.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0% , Tymianek 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Ziemiaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10% , Cebula 7% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Brzoskwinia 150.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
Dzień: 9 - Piątek, 2020-09-11		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jaja gotowane 40.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiewka 20.00g	1. Zupa brokułowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pulpety rybne 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 63%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 4%, Por 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Kasza manna 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)

