

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-09-28
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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-09-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%
--	--

Jadłospis

1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (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 krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Mielonka wieprzowa 40.00g 6. Pomidor 20.00g 7. Sałata 5.00g	1. Zupa jarzynowa żółta 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Fasola szparagowa żółta 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kalafior 2%, Papryka żółta 2%, Kukurydza konserwowa 2%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 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 ł 100% z owoców 18%, Śmietana 18% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Brzoskwinia 200.00g
---	---	-----------------------------------

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-09-29 obiad		
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka wiejska 40.00g 5. Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Ogórek 20.00g	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%, 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% 2. Chleb wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet z piersi kurczaka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5% 4. Kasza kuskus 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Surówka z rzodkiewki z jogurtem greckim 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, Jogurt grecki 25% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 150.00g 2. Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
Dzień: 3 - Środa, 2020-09-30		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 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. Sałatka z konserwy rybnej 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	1. Zupa krupnik z kaszą bulgur 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza bulgur 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. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Nektarynka 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-01 obiad		
1. Kasza manna na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 94%, Kasza manna 6% 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. Paszтет z blaski 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Ogórek kwaszony 20.00g	1. 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% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gołąbki siekane 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 58%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 150.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95% , Kakao 2%, Cukier 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 z majonezem 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67% , Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10% , Pieprz czarny mielony 2% 6. Pomidor 20.00g	1. Zupa rybna 250.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 43% , Pomidor 17%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9% , Marchew 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Tymianek 2%, Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Placki ziemniaczane 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 62%, Mąka pszenna typ 500 12% , Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 7% , Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Sos pieczarkowy 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, Mąka pszenna typ 500 7% , Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mleko 2% 6% , Cytryna 3%, Masło ekstra 82% 2% , Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 80.00g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jogurt owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-10-05 obiad		
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (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. Kiełbasa szynkowa z indyka 40.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Rzodkiewka 10.00g	1. Zupa ziemniaczana z kapustą 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 31%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% 2. Chleb żytni bez drożdży 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 68%, Makaron kolanko z falbanką 17%, Śmietana 18% tłuszczu 12%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Śliwki 100.00g 2. Herbatniki 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-10-06		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 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. Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Kiełki brokuła 3.00g	1. Barszcz czerwony 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Burak 55%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Kiełbasa podwawelska 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Sztuka mięsa. 80.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 99%, Kminek mielony 0%, Ziola prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek granulowany 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. 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 5 2% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 8 - Środa, 2020-10-07 obiad		
1. Płatki owsiane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 93%, Płatki owsiane 7% 2. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne) 5. Ketchup łagodny 5.00g	1. Zupa strogonow wołowy 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 31%, Wołowina połówkowa 25%, Papryka czerwona 10%, Pieczarka uprawna świeża 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Marchew 6%, Cebula 4%, Ogórek kwaszony 4%, Pietruszka korzeń 4%, Mleko UHT 2% 2%, Seler korzeniowy 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 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 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 150.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-10-08		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 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 szynki 40.00g (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. Szczypiorek 5.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 250.00g (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%, Lubiczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Potrąwka z kurczaka 150.00g (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. Ziemiaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80.00g 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% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 150.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2020-10-09 obiad

1. Płatki kukurydziane z mlekiem 200.00g (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. Butka parówka fińska 40.00g (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 3.00g	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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z białym serem 180.00g (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. Jabłko 150.00g 2. Jogurt owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
--	--	--

