Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2019-07-22
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, 2019-07-22		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% **2. Bułka wyborowa zwykła 45g (Zboża zawierające gluten)** **3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** **4. Paprykarz szczeciński 30g (Ryba, Soja i produkty pochodne)**	1. **Zupa ogórkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Pietruszka korzeń 5%, **Mleko 3,2% 5%**, Noga (udo) kurczaka 4%, **Seler korzeniowy 2%**, Por 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% **2. Chleb żytni ze słonecznikiem 50g (Zboża zawierające gluten)** 3. Kasza gryczana na sypko 30g składniki: Kasza gryczana 100% 4. **Sos pieczarkowy 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 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. 70g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150g 2. Wafle ryżowe 50g

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: 2 - Wtorek, 2019-07-23		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko 3,2% 86%**, **Płatki jęczmienne 14%** 2. **Bułka parówka krojona 45g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)**	1. **Barszcz czerwony zabielany z jajkiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 60%, Marchew 9%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, **Jaja kurze całe 4%**, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. **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%** 3. **Ziemniaki opiekane 100g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 89%, **Masło ekstra 5%**, Papryka czerwona mielona OSTRA 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. **Surówka z rzodkiewki 80g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, **Śmietana 12% tłuszczu 25%** 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Banan 140g
Dzień: 3 - Środa, 2019-07-24		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka kajzerka 50g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Mielonka wieprzowa 40g 5. Pomidor 40g	1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Mleko 3,2% 4%**, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Cząber mielony 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Bazylia suszona 0% 2. **Chleb zwykły krojony 55g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Racuchy z jabłkiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 33%**, **Jaja kurze całe 20%**, **Jogurt naturalny 2,8% 13%**, Jabłko 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	1. **Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)**

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: 4 - Czwartek, 2019-07-25		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Kawa zbożowa na mleku 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 3. **Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Serek topiony śmietankowy 20g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Pomidor 40g 6. Ogórek 10g	1. **Zupa owocowa z makaronem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mieszanka owocowa mrożona 54%, **Makaron KNORR kuleczki 22%**, Cukier 9%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Mleko 3,2% 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 5%** 2. **Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Pulpety w sosie pomidorowym 90g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Wieprzowina karkówka 58%, **Bułki pszenne zwykłe 10%**, **Jaja kurze całe 8%**, Marchew 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, Por 2% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 5. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 70g 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% 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. **Szarlotka 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Jabłko 59%, **Masło ekstra 10%**, Margaryna Kasia kostka 9%, **Jaja kurze całe 7%**, Cukier 6%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cukier wanilinowy 0%, Cynamon mielony 0% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2019-07-26		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułki grahamki 35g (Zboża zawierające gluten)** [składniki: mąka **pszenna** (w tym graham 45,8%), woda, mąka **żytnia**, sól, kminek] 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Pasta z tuńczyka 35g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: **Tuńczyk w wodzie 50%**, Ogórek kwaszony 15%, **Majonez Kielecki 15%**, Sos keczup 15%, Koper ogrodowy 5%	1. **Zupa grochowa 200g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. **Pierogi ruskie 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** 3. **Chleb z dynią 30g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Śliwki 140g 2. Chrupki jaglane 50g

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: 6 - Poniedziałek, 2019-07-29		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka kukurydziana s 50g 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Polędwica sopocka 40g (Soja i produkty pochodne)** 5. Sałata 6g 6. Papryka czerwona 15g	1. **Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 250g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 41%, Kasza jęczmienna 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, **Seler korzeniowy5%**, Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. **Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 3. **Makaron z białym serem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Ser twarogowy chudy 63%**, **Makaron KNORR świderki 34%**, Słonina 3% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Brzoskwinia 150g
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-07-30		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Kakao naturalne na mleku 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%**, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% 2. **Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Ser żółty gouda s 40g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Pomidor 20g	1. **Zupa pomidorowa z makaronem 200g (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 z piersi kurczaka 80g (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%** 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. **Mizeria z jogurtem 80g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 75%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%**, Szczypiorek 6% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. **Drożdżówka z owocami 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%

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, 2019-07-31		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Jaja gotowane 40g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 5. Sałata 3g 6. Pomidor 10g	1. **Zupa jarzynowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kalafior 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%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. **Naleśniki z jabłkami i śmietaną 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Jabłko 36%, **Mąka pszenna typ 500 15%**, **Mleko 3,2% 14%**, **Jaja kurze całe 14%**, **Śmietana 18% tłuszczu 9%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 5%, Cukier 5%, Cukier wanilinowy 2% 3. **Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten)** 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Arbuz 150g 2. **Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)**

INFORMUJEMY IŻ JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE.

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.

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.

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.