

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-01-25
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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-01-25		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Jadłospis

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 150.00g 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. Schab wędzony 50.00g 6. Rzodkiewka 15.00g 7. Sałata 10.00g	1. Kapuśniak mazurski 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 220.00g (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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Mandarynki 150.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-01-26 obiad		
1. Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Butka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem 100% z owoców 30.00g	1. Barszcz ukraiński 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki 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% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Mąka pszenna typ 500 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0% , Gałka muskatołowa 0%, Liść laurowy 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 80.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g
Dzień: 3 - Środa, 2021-01-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% - Rzodkiewka 15.00g - Szczypiorek 5.00g	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% Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) Fasolka po bretońsku 180.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 180.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-01-28 obiad		
- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) - Pomidory koktajlowe 20.00g - Ogórek 20.00g	Zupa owocowa z makaronem 250.00g (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% 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%, Ziola prowansalskie 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 65%, Jogurt naturalny 25%, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ciasto drożdżowe 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 5 - Piątek, 2021-01-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku 250.00g (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. Butka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z tuńczyka 60.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Tuńczyk w wodzie 59% , Ogórek kwaszony 18%, Majonez Kielecki 18% , Koper ogrodowy 6% 6. Papryka czerwona 20.00g	1. Zupa krupnik z kaszą jaglaną 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jaglana 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 krajany 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka z masłem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 67%, Mąka pszenna typ 500 17% , Masło ekstra 82% 7% , Butka tarta 4% , Jaja kurze całe 3% , Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-02-01 obiad		
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kiełbasa ogonówka 40.00g 5. Serek bieluch ze szczypiorkiem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa pieczarkowa 300.00g (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 zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z serem 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: 7 - Wtorek, 2021-02-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Mielonka wieprzowa 50.00g Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Ogórek 40.00g - Rzodkiewka 15.00g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300.00g (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 zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Kotlet pożarski 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Kefir 2% tłuszczu 4%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Marchewka z groszkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, Masło ekstra 82% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Mandarynki 180.00g Podpłomyki bez cukru 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 8 - Środa, 2021-02-03 obiad		
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5% Polędwica sopocka 30.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 20.00g	Zupa ogórkowa 350.00g (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 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 220.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 33%, Makaron penne 28%, Woda wodociągowa 15%, Ser typu Feta 10%, Szpinak mrożony 7%, Śmietana 30% 4%, Cebula 4%, Czosnek 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Banan 200.00g Jogurt naturalny 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 9 - Czwartek, 2021-02-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
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. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka wiejska 40.00g 5. Pomidory krojone 40.00g	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 22%, Szczaw konserwowy 4%, Marchew 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Kielbasa podwawelska 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Seler korzeniowy 0%, 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. 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 50.00g 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 70.00g 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. Jabłko 180.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2021-02-05 obiad		
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 5. Kielki brokułu 5.00g	1. Zupa grochowa 300.00g (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 z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 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. Chrupki kukurydziane 15.00g

