

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-02-08
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, 2021-02-08		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Jadłospis

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka kukurydziana 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Polędwica sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa brokułowa 200.00g (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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 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. Gruszka 100.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-02-09 obiad		
1. Płatki orkiszowe na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka orkiszowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa krakowska sucha 40.00g 6. Ogórek 20.00g	1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1% , Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pieczeń rzymska 90.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, Bułka tarta 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Bułka parówka krojona 3% , Jaja kurze całe 3% , Kasza manna 2% , Czosnek granulowany 0% , Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z marchewki i pomarańczy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% , Cukier 3% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 3 - Środa, 2021-02-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95% , Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka drobiowa 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Szczypiorek 6.00g	1. Zupa zacierka 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, Mąka pszenna typ 500 4% , Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1% , Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% 2. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ryż paraboliczny długoziarnisty 70.00g 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g 2. Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-02-11 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
Płatki jaglane na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki jaglane 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 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 miódowa 2%, Czosnek 0% - Soczewica kielki 6.00g	Zupa barszcz czerwony 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) Kotlet rybny z morschuczka 90.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Morschczuk mrożony filet 77%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Pączki tradycyjne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) - Jabłko 180.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2021-02-12		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa zwykła 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczno-serowa 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 52%, Rzodkiewka 21%, Ser żółty 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Musztarda 4%, Majonez Kielecki 4%, Koper ogrodowy 2%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%	Zupa krupnik z kaszą bulgur 250.00g (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% Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) Pyzy ziemniaczane z mięsem 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 74%, Wieprzowina karkówka 11%, Mąka pszenna typ 500 4%, Ślonina 4%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Jaja kurze całe 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-02-15 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 150.00g (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. Butki grahamki 50.00g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Paprykarz szczeciński 50.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne)	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 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92% , Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Sałata 65%, Jogurt naturalny 25% , Szczypiorek 11%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g 2. Podpłomyki bez cukru 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-02-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 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. Szynka wiejska 40.00g 6. Ogórek 10.00g	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 2% 1% , Mąka pszenna typ 500 0% , Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Filet z indyka w sosie koperkowym 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Koper ogrodowy 21%, Woda wodociągowa 17%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1% , Masło ekstra 82% 1% , Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Kasza kuskus 70.00g (Zboża zawierające gluten) 5. 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% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g

Dzień: 8 - Środa, 2021-02-17 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka kajzerka 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jajko kurze gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) 6. Rzodkiewka 15.00g 7. Szczypiorek 6.00g	1. Zupa fasolkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki 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. Ryba po grecku 200.00g (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. Bułka parówka krojona 60.00g (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 180.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2021-02-18		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka kukurydziana 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5% 5. Szynka wiejska 20.00g	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%, Kiełbasa 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 wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Zapiekanka makaronowa z szynką 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron kolanko 35%, Szynka drobiowa 19%, Ser żółty 16%, Śmietana 18% tłuszczu 14%, Brokuły 7%, Marchew 7%, Mleko 2% 2% 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Mandarynki 180.00g 2. Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)
Dzień: 10 - Piątek, 2021-02-19 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (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 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. Pomidor 40.00g	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%, Kiełbasa 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 razowy ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Sos pieczarkowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko UHT 2% 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%, 100% sok z cytryny 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Placki ziemniaczane 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Pieprz czarny mielony 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)

