

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-09-14
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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-09-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 2% - Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% - Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g - Rzodkiewka 10.00g - Ogórek 40.00g	- Zupa krupnik z kaszą jaglaną 250.00g (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% - Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) - Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% - 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: Sałata 65%, Jogurt naturalny 25%, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Śliwki 150.00g - Drożdżówka z serem 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-09-15 obiad

Płatki orkiszowe na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kielbasa krakowska sucha 40.00g - Pomidor 40.00g	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 zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) Spaghetti 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy KNORR 25%, Makaron KNORR spaghetti 14%, Makaron Lubella pełne ziarno spaghetti 9%, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jogurt owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Jabłko 150.00g
--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2020-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 40.00g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%	Zupa zacierka 300.00g (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% Filet rybny pieczony 80.00g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98%, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Wafle ryżowe 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-09-17 obiad

- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser mozzarella w zalewie 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Półedwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) - Pomidory koktajlowe 20.00g - Bazylija świeża 5.00g	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa 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% Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 110.00g (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 muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Surówka z pora 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Por 56%, Jogurt grecki 22%, Jabłko 14%, Marchew 8%, 100% sok z cytryny S 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Brzoskwinia 180.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2020-09-18		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 40.00g (Ryba) składniki: Filety z makreli w oleju 67%, Ogórek kwaszony 27%, Kielki brokuła 7% 6. Papryka czerwona 20.00g	Zupa kalafiorowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Kalafior 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb krajan 40.00g (Zboża zawierające gluten) Kopytka z masłem 180.00g (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% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jogurt naturalny 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Banan 150.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-09-21 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. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielbasa ogonówka 40.00g 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 42%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka liście 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) 180.00g (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. Nektarynka 180.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-09-22		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 250.00g (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. Bułka 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. Pomidor 40.00g	1. Zupa brokułowa 300.00g (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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pieczeń rzymska 80.00g (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. Marchewki mini 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchewka mini 94%, Masło ekstra 82% 5%, Czosnek 1%, Tymianek 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 150.00g
Dzień: 8 - Środa, 2020-09-23 obiad		

Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 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% - Kiełki brokułu 10.00g	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 CATÉ 0% Chleb z blaszki 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% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Jabłko 150.00g Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-09-24		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- 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) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 20.00g	Zupa owocowa z makaronem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanina owocowa mrożona 20%, Makaron KNORR muszelki 12%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Mleko UHT 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 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% - Kasza gryczana na sypko 70.00g składniki: Kasza gryczana 100% - Surówka z sałaty lodowej 80.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jogurt owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 10 - Piątek, 2020-09-25 obiad

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. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z zielonej soczewicy 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Soczewica konserwowa 56%, Pomidory suszone w oleju S 37%, Masło ekstra 4%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Czosnek 0%, Pietruszka liście 0% 6. Ogórek 40.00g	1. Kapuśniak mazurski 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa 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 40.00g (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 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. Śliwki 150.00g 2. Bułka maślana z rodzynekami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)
---	--	---
