

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-01-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 46) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 156)
Norma na energię dla podanej grupy:	1308.91 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, 2022-01-03		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek twarogowy jogurtowy 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa szynkowa 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z kapustą 250.00g (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% Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Naleśniki z dżemem i smietaną 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 28%, Mleko 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% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie	Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-04 obiad		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Mielonka wieprzowa 30.00g Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa rosół 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Makaron nitki cienkie. 30.00g (Zboża zawierające gluten) Potrawka 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% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z kapusty czerwonej 80.00g składniki: Kapustaczzerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 200.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2022-01-05			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> Płatki gryczane na mleku 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju 61%, Jajko kurze gotowane 21%, Ogórek kwaszony 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z jajkiem 300.00g (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%, Kiełbasa 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% Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) Kluski śląskie 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 81%, Skrobia ziemniaczana 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe 3% Sos pieczarkowy 100.00g (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 S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 70.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomarańcza 200.00g Chrupki jaglane 50.00g 	
Dzień: 4 - Piątek, 2022-01-07 obiad			

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 10.00g Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2022-01-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka drobiowa 40.00g Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa 250.00g (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 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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 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% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 200.00g Herbatniki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 6 - Wtorek, 2022-01-11 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wiejska 30.00g Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Chleb żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%, Cebula 1% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z sałaty lodowej 70.00g 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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdźówka z owocami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 7 - Środa, 2022-01-12		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pieczeń rzymska 60.00g (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% Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz ukraiński 300.00g (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%, Kiełbasa 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% Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jabłko 64%, Ryż biały 21%, Śmietana 18% tłuszczu 12%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 200.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2022-01-13 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kluski lane na mleku 150.00g (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 wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szyńka drobiowa 50.00g 5. Ogórek kwaszony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 250.00g (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%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kapusty kiszonej 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0%, Cząber mielony 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 9 - Piątek, 2022-01-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta jajeczna z majonezem 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szcypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Kotlet rybny z dorsza 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dorsz mrożony 82%, Bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Jaja kurze całe 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziółowy 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 4. Sos jarski 80.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 48%, Pietruszka korzeń 24%, Seler korzeniowy 12%, Cebula 7%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy . 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g

