

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-01-17
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, 2022-01-17		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek śmietankowy z przyprawami 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kielbasa ogonówka 30.00g Pomidory krojone 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z grochem łupanym 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemiaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Ryż z truskawkami (mrożonymi) 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten)

I śniadanie			podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-18 obiad			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Chałki zdobne 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem i 100% z owoców 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa barszcz biały z ziemniakami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 29%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Chrzan 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Czosnek 0% 2. Chleb zwykły krojony 70.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet z fileta kurczaka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 75%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Kasza kuskus 80.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10%, Cebula 7% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 200.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2022-01-19			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki gryczane na mleku 150.00g (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. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Parówki wieprzowe 100.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 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 mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryba po grecku 150.00g (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 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. Pomarańcza 200.00g 	
Dzień: 4 - Czwartek, 2022-01-20 obiad			

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2,0 % 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki kukurydziane 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasztet z blaszki 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Ogórek kwaszony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250.00g (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% 2. Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Podudzie z kurczaka pieczone 90.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Vegeta natur 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Sałata 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 180.00g 2. Chrupki kukurydziane 50.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2022-01-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta rybna 60.00g (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"> 1. Zupa gulaszowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Ziemniaki średnio 10%, Wieprzowina karkówka 8%, Papryka czerwona 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Cebula 1%, Pietruszka korzeń 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% 2. Chleb krajan 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka z masłem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 77%, Mąka pszenna typ 500 11%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 4%, Masło ekstra 82% 4% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-01-24 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek twarogowy z rzodkiewkami 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Rolada z kurczaka 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) Ogórek 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa 250.00g (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% Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z dżemem i smietaną 180.00g (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"> Gruszka 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-01-25		
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) Ser żółty 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wędzona 30.00g (Soja i produkty pochodne) Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa meksykańska 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Makaron muszelki 3%, Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1%, Pomidory krojone 1%, Mleko UHT 2% 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) Kotlet mielony 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Buraczki zasmażane 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 89%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 180.00g Podplomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 8 - Środa, 2022-01-26 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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) Polędwica z indyka 30.00g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa zacierka 250.00g (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% Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150.00g 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% Ryż na sypko. 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 96%, Masło ekstra 4% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdówka z owocami 100.00g (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: 9 - Czwartek, 2022-01-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne) Ser mozzarella w zalewie 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidory koktajlowe 20.00g Bazylija świeża 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa barszcz czerwony 250.00g (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 żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) Nugetsy w panierce 80.00g (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% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z kapusty białej i kukurydzy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 58%, Kukurydza konserwowa 19%, Marchew 10%, Majonez Kielecki 5%, Cytryna 3%, Jogurt grecki 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 10 - Piątek, 2022-01-28 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta jajeczna z majonezem 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny mielony 2% 6. Kiełki rzodkiewki s 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z makaronem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 65%, Marchew 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Makaron kuleczki 3%, Seler korzeniowy 2%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Filet rybny pieczony 80.00g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98%, 100% sok z cytryny 5 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% 4. Ziemiaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemiaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 200.00g

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, tulin, mięczaki~~. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

