

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-12-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 35) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 145)
Norma na energię dla podanej grupy:	1322.22 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, 2019-12-09		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wieloziarnista 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek almette z czosnkiem niedźwiedzim 20g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Ogórek 10g 6. Rzodkiewka 6g	1. Zupa meksykańska 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 37%, Marchew 14%, Wołowina szponder 9%, Fasola szparagowa 5%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, Pomidory całe Dawtona 3%, Mleko 3,2% 3% , Śmietana 18% tłuszczu 3% , Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3% , Mąka pszenna typ 500 3% , Makaron KNORR muszelki 2% , Cebula 2%, Seler naciowy 2% , Ziele angielskie CAŁE 2%, Liść laurowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0% 2. Naleśniki z dżemem i śmietaną 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dżem truskawkowy niskosłodzony 30%, Mąka pszenna typ 500 17% , Śmietana 18% tłuszczu 17% , Mleko 3,2% 16% , Jaja kurze całe 13% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% 3. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Wafle jaglane z nasionami chia 30g 2. Banan 150g

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-12-10		
I śniadanie	obiad	podwieczerek

1. Bułka parówka krojona 45g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Płatki orkiszowe na mleku 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste błyskawiczne SZCZYTNO 7% 4. Jabłko 20g	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 66%, Marchew 8%, Kiełbasa podwawelska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Wołowina szponder 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0% 2. Sztuka mięsa w sosie własnym 110g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 63%, Mąka Poznańska typ 500 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek granulowany 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0% 3. Ryż paraboliczny długoziarnisty 40g 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 70g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1% 6. Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten)	1. Mandarynki 70g
Dzień: 3 - Środa, 2019-12-11		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Kajzerki 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z czerwonej soczewicy 45g składniki: Soczewicakonserwowa ROLNIK 62%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 15%, Czosnek 12%, Pietruszka liście 6%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Oregano suszone 2%, Kumin kmin rzymski 2% 5. Pomidor 20g 6. Kielki brokułu 6g	1. Zupa zalewajka 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 30%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 35%, Makaron KNORR spaghetti 18%, Papryka zielona 9%, Papryka czerwona 9%, Papryka żółta 9%, Cebula 6%, Śmietana homogenizowana 18% 3%, Groszek konserwowy 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Bułka maślana z rodzynkami 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 2. Mleko 2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-12-12		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

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, na Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka fińska 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%	1. Zupa owocowa z makaronem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mieszanka owocowa mrożona 54%, Makaron KNORR kuleczki 22%, Cukier 9%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko 3,2% 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5% 2. Kotlet pożarski 90g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 77%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 1% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Buraczki zasmażane 80g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 90%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 5 - Piątek, 2019-12-13		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułki grahamki 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 45g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Makrela wędzona 61%, Ogórek kwaszony 12%, Cebula 6%, Jaja kurze całe 6%, Majonez Kielecki 6%, Jogurt naturalny 4%, Szczypiorek 2%, Musztarda 2%	1. Zupa grochowa 200g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb wiosenny żytni 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Racuchy z jabłkiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 33%, Jaja kurze całe 20%, Jogurt naturalny 2,8% 13%, Jabłko 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	1. Serek wiejski z owocami 150g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-12-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

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, na Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butki wrocławskie 40g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Salami w przyprawach z pieprzem 45g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) - Pomidor 40g - Salata 6g	Zupa pieczarkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% 2%, Mleko 2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) Paluszki rybne panierowane 50g (Ryba, Zboża zawierające gluten) - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% - Surówka zakwaszana z białej kapusty 80g składniki: Kapustabiła 60%, Ocet spirytusowy 15%, Marchew 10%, Cukier 9%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 6%, Czosnek 0% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Banan 150g
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-12-17		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Bułka parówka krojona 40g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Kasza manna na mleku 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 94%, Kasza manna 6% Orzechy włoskie 5g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)	Zupa pomidorowa z ryżem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Wołowina szponder 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Cebula 3%, Mleko 3,2% 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Ryż biały 2%, Seler naciowy 2%, Pietruszka liście 1%, Ziola prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Tymianek 0%, Cząber mielony 0% Kotlet z piersi kurczaka 90g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% Sos jarski 70g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 26%, Pietruszka korzeń 26%, Seler korzeniowy 13%, Por 13%, Koncentrat pomidorowy . 10%, Pieprz czarny MIELONY 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	- Jabłko 150g - Chrupki kukurydziane 50g

Dzień: 8 - Środa, 2019-12-18		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

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, na Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułki grahamki 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z szynki 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Szynka z indyka 90%, Musztarda miodowa KAMIS 3%, Majonez Kielecki 3%, Masło ekstra 2%, Lekki serek naturalny Bieluch 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Pomidor 40g 6. Ogórek 10g	1. Zupa zacierka 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Stonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0% 2. Chleb z blaszki 45g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kiszonej kapusty 150g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kwaszona 60%, Marchew 13%, Wieprzowina karkówka 12%, Kiełbasa podwawelska 7%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Ziola prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, Kminek mielony 0% 4. Bułka parówka krojona 40g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 9 - Czwartek, 2019-12-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Mleko 2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Bułka parówka krojona 35g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem łowicz 100% z owoców 45g	1. Barszcz biały z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 30%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Gulasz wieprzowy 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Kasza jęczmienna 30g 4. Surówka z porów z jabłkami 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Por 55%, Jabłko 17%, Marchew 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cytryna 2%, Majonez Kielecki 2%, Jogurt naturalny 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten) 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Pomarańcza 100g

Dzień: 10 - Piątek, 2019-12-20		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

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, na Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jaja gotowane 60g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Rzodkiewka 10g 6. Szczypiorek 3g	1. Zupa jarzynowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kalafior 13%, Brokuły 13%, Groszek zielony 13%, Fasola szparagowa 13%, Pietruszka liście 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Mleko 3,2% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z białym serem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63%, Makaron KNORR świderki 34%, Słonina 3% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Rogal maślany 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Mleko 2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)
---	--	---

INFORMUJEMY IŻ JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE.

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, łubin, mięczaki— niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

