

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-10-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-10-11		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Jadłospis

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek twarogowy jogurtowy 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa szynkowa 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Rzodkiewka 10.00g	1. Zupa ziemniaczana z kapustą 300.00g (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% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-10-12 obiad		
1. Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Chałki zdobne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Dżem 100% z owoców 30.00g	1. 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%, Kielbasa 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% 2. Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Udziec z kurczaka pieczony 150.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Tymianek 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 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%	1. Jabłko 200.00g
Dzień: 3 - Środa, 2021-10-13		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Półdewica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidor 20.00g	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 mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Łazanki 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 200.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-10-14 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42% , Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5% 5. Szynka drobiowa 20.00g 6. Ogórek 20.00g	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 morszczuka 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk 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% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki:Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 200.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2021-10-15		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 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. Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Szczypiorek 5.00g	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 krajany 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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 200.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-10-18 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kiełbasa ogonówka 40.00g 5. Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 300.00g (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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Sos pieczarkowy 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, Mąka pszenna typ 500 7% , Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mleko 2% 6% , Cytryna 3%, Masło ekstra 82% 2% , Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 50.00gskładniki: Kasza gryczana 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Śliwki 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-10-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka wyborowa 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. Ogórek kwaszony 10.00g 6. Szynka drobiowa 20.00g 7. Pomidor 40.00g	1. Zupa owocowa z makaronem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, Makaron KNORR muszelki 12%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Mleko 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. 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%, Butki 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% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 4. 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% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Pomarańcza 180.00g
Dzień: 8 - Środa, 2021-10-20 obiad		
1. Płatki ryżowe na mleku 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 91% , Płatki ryżowe błyskawiczne 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 10.00g	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 zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kapusty kiszonej 180.00g (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%, Ziola prowansalskie 0% 4. Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Brzoskwinia 200.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2021-10-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Butka wyborowa 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa krakowska 50.00g (Soja i produkty pochodne) - Ogórek kwaszony 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 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 mazowiecki 60.00g (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%, Butka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Butka 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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jabłko 200.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2021-10-22 obiad		
Kasza manna na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 94%, Kasza manna 6% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z konserwy rybnej 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	Zupa koperkowa 300.00g (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% Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 68%, Makaron kolanko z fałbanką 17%, Śmietana 18% tłuszczu 12%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 180.00g

