

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	9	
Termin rozpoczęcia:	2022-06-06	
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, 2022-06-06		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, 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. Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielbasa ogonówka 30.00g 6. Pomidory krojone 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 250.00g (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% 2. Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami świeżymi 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 150.00g 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-06-07 obiad

1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
2. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2%**
3. **Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
5. Mielonka wieprzowa 40.00g
6. Rządkiwka 20.00g

1. **Zupa zacierka 350.00g (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. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
4. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%
5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Jabłko 200.00g

Dzień: 3 - Środa, 2022-06-08

I śniadanie

obiad

podwieczorek

1. **Kasza manna na mleku 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko 2% 94%**, **Kasza manna 6%**
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. Kabanosy 30.00g
6. Papryka czerwona 20.00g

1. **Zupa szczawiowa z ziemniakami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 22%, Szczaw konserwowy 4%, Marchew 2%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Pietruszka korzeń 1%, Kielbasa podwawelska 1%, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Seler korzeniowy 0%**, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb z blaszki 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. Bigos z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 47%, Wieprzowina łopatka 20%, Kielbasa zwyczajna 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 0%, Kminek cały 0%
4. **Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten)**

1. **Pancakes 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 42%**, **Mleko 2% 42%**, **Jaja kurze całe 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4%
2. Maliny 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-09 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Polędwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ogórek 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki 15%, Pomidor krojony w puszcze 6%, Śmietana 30% 4%, Marchew 3%, Soczewica czerwona nasiona suche 3%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Tymianek 0% Chleb rodzinny wieloziarnisty 60.00g (Zboża zawierające gluten) Filet z indyka w sosie pieczarkowym 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 82% 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g 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"> Truskawki 200.00g Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 5 - Piątek, 2022-06-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 93%, Płatki owsiane 7% Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 50%, Majonez Kielecki 15%, Rzodkiewka 15%, Szczypiorek 10%, Koper ogrodowy 5%, Pieprz czarny mielony 5% Kiełki brokułu 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z boćwiną 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 70%, Boćwina 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Mleko 3,2% 3%, Wołowina szponder 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 68%, Makaron kolanko z falbanką 17%, 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"> Cebularz 50.00g (Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-06-13 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek twarogowy ze szpinakiem i czosnkiem 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa szynkowa 30.00g (Soja i produkty pochodne) Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa 200.00g (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 zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z serem i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 26%, Mleko UHT 2% 26%, Twaróg półtłusty 23%, Śmietana 18% tłuszczu 14%, Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Truskawki 200.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2022-06-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Mleko 2% 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) Dżem 100% z owoców 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 12%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cebula 1%, Mleko 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Seler naciowy 0%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony 0% Kotlet z piersi kurczaka 80.00g (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% Kasza kuskus 60.00g (Zboża zawierające gluten) Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10%, Cebula 7% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 200.00g Herbatniki 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 8 - Środa, 2022-06-15 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g 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) Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa strogonow wołowy 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki Średnio 31%, Wołowina poledwica 25%, Papryka czerwona 10%, Pieczarka uprawna świeża 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Marchew 6%, Cebula 4%, Ogórek kwaszony 4%, Pietruszka korzeń 4%, Mleko UHT 2% 2%, Seler korzeniowy 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% Chleb Żytni 60.00g (Zboża zawierające gluten) Placki ziemniaczane z dipem jogurtowo- ziołowym 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemiaki Średnio 56%, Jogurt grecki 8%, Koper ogrodowy 6%, Pietruszka liście 6%, Czosnek 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cytryna 3%, Jaja kurze całe 3%, Pieprz czarny mielony 0% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Winogrona 200.00g
Dzień: 9 - Piątek, 2022-06-17		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe na mleku 150.00g (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% Bułka wyborowa 30.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 50.00g (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"> Kapuśniak mazurski 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemiaki Średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa 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% Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Makaron z białym serem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Twaróg półtłusty 50%, Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%, Śłonina 8% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 150.00g Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.

