

Jadłospis przedszkole

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-04-25
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, 2022-04-25		
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% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Mielonka wieprzowa 20.00g Serek twarogowy ze szpinakiem i czosnkiem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Ryż z truskawkami (mrożonymi) 200.00g (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"> Jabłko 200.00g Podpłomyki bez cukru 15.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

I śniadanie		podwieczorek	
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-04-26 obiad			
<ol style="list-style-type: none"> 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) Jaja gotowane 50.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% Rzodkiewka 15.00g Szcypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa żurek z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 75%, Jaja kurze całe 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Żurek ZAKWAS 2%, Cebula 2%, Żurek ZAKWAS 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CA&E 0%, Liść laurowy 0% Chleb wiejski 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%, 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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto biszkoptowe z borówką 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Jaja kurze całe 23%, Borówki 23%, Mąka pszenna typ 500 22%, Cukier 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Skrobia ziemniaczana 3% Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	
Dzień: 3 - Środa, 2022-04-27			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jaglane na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki jaglane 9% 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) Pasztet z blaszki 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Pomidory krojne 20.00g 	<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) Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, 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"> Drożdźówka z serem 55.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-04-28 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 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 z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Kiełki rzodkiewki s 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa 200.00g (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% 2. Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gulasz z szynki 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Kasza bulgur 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Surówka z marchewki i pora 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, Jogurt grecki 3%, Majonez Kielecki 2% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koktajl owocowy (2) 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jogurt naturalny 68%, Banan 23%, Kiwi 9%
Dzień: 5 - Piątek, 2022-04-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 94%, Kasza manna 6% 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 z makreli z ogórkiem kwaszonym 50.00g (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%, Szcypiorek 2%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200.00g (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 żytni ze słonecznikiem 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pyzy z mięsem 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, Mąka pszenna typ 500 9%, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 2%, Ślono 2%, Sól biała 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-05-02 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 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wiejska 20.00g Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta 1%, Seler korzeniowy 1%, Groszek zielony mrożony 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb żytni bez drożdży 70.00g (Zboża zawierające gluten) Placki ziemniaczane ze śmietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 71%, Śmietana 18% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, 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"> Gruszka 140.00g
Dzień: 7 - Środa, 2022-05-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% Grzanki z żółtym serem i szynką 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Bułka wyborowa 59%, Ser żółty 24%, Szynka drobiowa 18% Ketchup łagodny 10.00g 	<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 rodzinny wieloziarnisty 60.00g (Zboża zawierające gluten) Sos pieczarkowy 150.00g (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% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Ogórek kwaszony 70.00g Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 8 - Czwartek, 2022-05-05 obiad

I śniadanie		podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Chałki zdobne 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem 100% z owoców 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapuśniak mazurski 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa 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% 2. Chleb żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 33%, Makaron penne 28%, Woda wodociągowa 15%, Ser typu Feta 10%, Szpinak mrożony 7%, Śmietana 30% 4%, Cebula 4%, Czosnek 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pancakes ze śmietaną 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 39%, Mleko 2% 39%, Śmietana 30% 7%, Jaja kurze całe 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cukier 4% 2. Herbata z cytryną. 50.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 9 - Piątek, 2022-05-06		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 100.00g (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 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa z grochem łupanym 200.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi z kaszą, serem i śmietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 34%, Twaróg półtłusty 30%, Śmietana 18% tłuszczu 19%, Kasza gryczana 12%, Cukier biały 3%, Mleko 2% 2%, Cukier waniliowy 1% 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

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

