

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-10-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 48) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 155)
Norma na energię dla podanej grupy:	1305.42 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-10-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%
--	--

Jadłospis

I śniadanie		podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Ogórek 40.00g	1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 200.00g (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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Naleśniki z dżemem i smietaną 150.00g (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% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g 2. Drożdżówka z serem 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2020-10-27 obiad		
1. Płatki ryżowe na mleku 200.00g (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. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielbasa ogonówka 40.00g 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 250.00g (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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron KNORR spaghetti 14%, Makaron Lubella pełne ziarno spaghetti 9%, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 180.00g 2. Serek wiejski z owocami 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 3 - Środa, 2020-10-28		
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. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z szynki 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Szynka drobiowa 79%, Lekki serek naturalny 7%, Majonez Kielecki 7%, Masło ekstra 82% 5%, Musztarda miodowa 2%, Czosnek 0% 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Soczewica kielki 5.00g	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 100.00g (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 średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Sos jarski 80.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 48%, Pietruszka korzeń 24%, Seler korzeniowy 12%, Cebula 7%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy . 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g 2. Wafle ryżowe 30.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-29 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser mozzarella w zalewie 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Półdzwica sopocka 20.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidory koktajlowe 20.00g 7. Bazylia świeża 5.00g	1. Zupa kalafiorowa 250.00g (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% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gulasz z szynki 110.00g (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 jęczmienna 60.00g 5. Surówka zakwaszana z białej kapusty 80.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta biała 60%, Ocet balsamiczny 15% , Marchew 10%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-30		
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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jaja gotowane 60.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiew biała 30.00g 7. Szczypiorek 3.00g	1. Zupa grochowa z grochem łupanym 300.00g (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 krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pyzy ziemniaczane z mięsem 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 74%, Wieprzowina karkówka 11%, Mąka pszenna typ 500 4% , Słonina 4%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Jaja kurze całe 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-11-02 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
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. Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Dżem 100% z owoców 30.00g	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 zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron 3 kolory z sosem pieczarkowym 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 47%, Makaron 3 kolory 33% , Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Cytryna 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-11-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 5. Pomidor 40.00g 6. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42% , Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26% , Szczypiorek 5%	1. Barszcz czerwony 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Burak 55%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Seler korzeniowy 4% , Kiełbasa podwawelska 2%, Ocet balsamiczny 2% , Mąka pszenna typ 500 2% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet pożarski 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, Bułka tarta 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5% , Kefir 2% tłuszczu 4% , Bułka parówka krojona 3% , Czosnek granulowany 0% , Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Marchewka z groszkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, Masło ekstra 82% 3% , Mąka pszenna typ 500 2% , Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 150.00g
Dzień: 8 - Środa, 2020-11-04 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Kasza manna na mleku 200.00g (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 parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba, Soja i produkty pochodne) 5. Pietruszka liście 10.00g	1. Zupa koperkowa 250.00g (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 z blaszki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z kapusty kiszzonej 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. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 180.00g 2. Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-11-05		
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 wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka wiejska 40.00g 6. Pomidor 40.00g 7. Sałata 10.00g	1. Zupa owocowa z makaronem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanina owocowa mrożona 20%, Makaron KNORR muszelki 12%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Cukier 2%, Mleko 2% 1% , Mąka pszenna typ 500 1% 2. Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Pomarańcza 180.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2020-11-06 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. 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% 6. Kielki brokułu 5.00g	1. Zupa krupnik z kaszą jaglaną 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jaglana 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 z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Placki ziemniaczane 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Sos myśliwski 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Kielbasa podwawelska 22%, Ogórek konserwowy 22%, Pieczarki marynowane 22%, Cebula 9%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Koncentrat pomidorowy . 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Papryka czerwona mielona słodka 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Pomidory krojone 80.00g 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany waniliowy s 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Mandarynki 100.00g

