

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-03-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2018/2019 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 57) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 88)
Norma na energię dla podanej grupy:	1242.76 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, 2019-03-18		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butki grahamki 35g (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. Mielonka wieprzowa 40g 5. Pomidor 20g	1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 42%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 2. Makaron z białym serem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63%, Makaron KNORR świderki 34%, Słonina 3% 3. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150g 2. Chrupki kukurydziane 15g

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-03-19		
I śniadanie	obiad	podwieczerek

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.

Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Dżem łowicz 100% z owoców 45g	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 200g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 45%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Wołowina szponder 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Gulasz wieprzowy 110g (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% - Kasza jęczmienna 30g - Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 32%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb żytni bez drożdży 30g (Zboża zawierające gluten) - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Gruszka 150g
Dzień: 3 - Środa, 2019-03-20		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% Bułka wieloziarnista 40g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Salatka z konserwy rybnej 50g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	Zupa kalafiorowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 51%, Kalafior 22%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 4%, Mleko 3,2% 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka liście 2%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Chleb wiosenny żytni 40g (Zboża zawierające gluten) 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% OSM BYCHAWA 3%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 2%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą) Rogal maślany 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-03-21		
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, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Chafki zdbne 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Jabłko 35g	1. Zupa krupnik ryżowy 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 70%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ryż biały 4%, Seler korzeniowy 3% , Pietruszka liście 3%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Udziec z kurczaka pieczony 100g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Tymianek 0%, Czosnek granulowany 0% , Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Zioła prowansalskie 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 75%, Jogurt naturalny 13% , Szczypiorek 13% 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Banan 150g
Dzień: 5 - Piątek, 2019-03-22		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% 2. Butka wieloziarnista 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Paprykarz szczeciński 40g (Ryba, Soja i produkty pochodne)	1. Barszcz czerwony zabiłany z jajkiem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 60%, Marchew 9%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Jaja kurze całe 4% , Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Mąka pszenna typ 500 3% , Kiełbasa podwawelska 3%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Zapiekanka ziemniaczano-warzywna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 17%, Brokuły 8%, Kalafior 8%, Papryka czerwona 6%, Ser żółty gouda S 6% , Jaja kurze całe 3% , Mleko 3,2% 3% , Cebula 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Chleb wiosenny żytni 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	1. Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Wafle jaglane z nasionami chia 30g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-03-25		
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, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% - Bułka kukurydziana s 50g Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa krakowska 40g (Soja i produkty pochodne) - Ogórek 20g - Rzodkiewka 15g	Zupa jarzynowa 200g (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%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% Ryż z truskawkami (mrożonymi) 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 7% Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) - Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	- Pomarańcza 150g Herbatniki 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-03-26		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kluski lane na mleku 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 3,2% 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12%, Jaja kurze całe 8% Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Rodzynki suszone 5g	Zupa szczawiowa z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki późne 48%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, Jaja kurze całe 12%, Marchew 5%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 5%, Mleko 3,2% 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kiełbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 2%, Wieprzowiana żeberka 1%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1% Kotlet mielony 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 70%, Mleko 3,2% 10%, Bułka parówka krojona 8%, Jaja kurze całe 7%, Cebula 2%, Bułka tarta 2%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 1%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Buraczki zasmażane 70g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 90%, Cebula 4%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą) - Wafle ryżowe 15g

Dzień: 8 - Środa, 2019-03-27		
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, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Parówki wieprzowe 75g (Soja i produkty pochodne) - Ketchup łagodny 15g	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 Dolnośląska 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 2%, Mleko 3,2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Bigos ze słodkiej kapusty 150g składniki: Kapusta biała 47%, Wieprzowina karkówka 20%, Kiełbasa wyczajna 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% Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Salatka owocowa 150g składniki: Winogrona bezpestkowe 30%, Gruszka 15%, Mandarynki 15%, Brzoskwinia w syropie 15%, Ananas 2%, Kiwi 8%, Owoc granatu 2%
Dzień: 9 - Czwartek, 2019-03-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% Bułka parówka fińska 25g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%	Żurek 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Jaja kurze całe 34%, Mąka pszenna typ 500 32%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Kiełbasa podwawelska 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 0% Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 90g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% - Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 70g składniki: Kapusta pekińska 56%, Ogórek 17%, Papryka zielona 11%, Pietruszka liście 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cytryna 1% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Jabłko 100g

Dzień: 10 - Piątek, 2019-03-29

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.

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek łaciaty śmietankowy z ziołami 20g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełki rzodkiewki s 4g - Pomidory koktajlowe 20g	Zupa zacierka 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 10%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Słonina 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% Ryba po grecku 150g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 26%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 20%, Seler korzeniowy 13%, Por 8%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Cytryna 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 3% Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	Drożdżówka z serem 100g (Mleko, łącznie z laktozą, 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.