

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-11-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
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%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-11-23		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. 200.00g 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. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Polędwica sopocka 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidor 40.00g 7. Sałata 10.00g	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 z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Racuchy z jabłkiem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 33%, Jaja kurze całe 20%, Jogurt naturalny 2,8% 13%, Jabłko 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 180.00g 2. Jogurt naturalny 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-11-24 obiad

I śniadanie		podwieczorek

1. Płatki gryczane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa krakowska sucha 40.00g 6. Ogórek 20.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Wołowina szponder 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Ryż biały 2%, Mleko 3,2% 2%, Seler naciowy 2%, Pietruszka liście 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Tymianek 0%, Cząber mielony 0% 2. Udziec z kurczaka pieczony 80.00g (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 OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z marchewki 80.00g Składniki: Marchew 71%, Jabłko 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Pomarańcza 180.00g
--	---	---

Dzień: 3 - Środa, 2020-11-25		
I śniadanie	obiad	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. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, 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 250.00g (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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlety ziemniaczane 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 3% 4. Sos pieczarkowy 100.00g (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% 5. Pomidory krojone 80.00g 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z serem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Jabłko 150.00g

I śniadanie		podwieczorek
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-11-26 obiad		
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Serek twarogowy z ziołami a 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa z indyka 20.00g - Pomidor 20.00g	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%, Kiełbasa 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% Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 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% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Serek wiejski z owocami 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 5 - Piątek, 2020-11-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
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% Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta z zielonej soczewicy 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Soczewica konserwowa 56%, Pomidory suszone w oleju S 37%, Masło ekstra 4%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Czosnek 0%, Pietruszka liście 0% - Soczewica kiełki 5.00g	Zupa zacierka 250.00g (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% Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) - Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Surówka z kapusty kiszonej 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% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Mandarynki 200.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-11-30 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
Płatki gryczane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kabanosy 40.00g - Pomidor 40.00g	Zupa pieczarkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) Makaron z białym serem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Twaróg półtłusty 50%, Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%, Słonina 8% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 180.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-12-01		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 95%, Kakao 2%, Cukier 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczna z majonezem 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny mielony 2% - Kiełki brokułu 10.00g	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0% Chleb żytni ze słonecznikiem 80.00g (Zboża zawierające gluten) Filet z indyka w sosie koperkowym 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Koper ogrodowy 21%, Woda wodociągowa 17%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 82% 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Serek homogenizowany owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 8 - Środa, 2020-12-02 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
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 I 100% z owoców 30.00g	1. Zupa jarzynowa 250.00g (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% 2. Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasa krakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20% , Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 180.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-12-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (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 fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. 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% 6. Szczypiorek 10.00g	1. 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%, Kielbasa 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% 2. Chleb wiosenny żytni 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Filet rybny pieczony 90.00g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98% , 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 180.00g 2. Podplomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 10 - Piątek, 2020-12-04 obiad		

I śniadanie		podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (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 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa ogonówka 40.00g 6. Pomidor 30.00g	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 razowy ze słonecznikiem 80.00g (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. Banan 180.00g

