

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-07-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 35) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 145)
Norma na energię dla podanej grupy:	1322.22 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, 2020-07-06

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułki grahamki 40.00g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka wiejska 40.00g 6. Pomidor 20.00g 7. Sałata 5.00g	1. Zupa jarzynowa żółta 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Fasola szparagowa żółta 3%, Pietruszka korzeń 2%, Papryka żółta 2%, Kalafior 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kukurydza konserwowa 2%, Seler korzeniowy 1%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Ryż na sypko. 70.00g składniki: Ryż biały 96%, Olejrzepakowy uniwersalny 4% 4. Truskawki ze śmietaną. 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki 91%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Cukier 4% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Ciasto drożdżowe 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 2. Arbuz 100.00g

Jadłospis

1. Płatki jęczmienne na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 86%, Płatki jęczmienne 14% 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. Salatka z konserwy rybnej 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	1. Zupa rosół 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Makaron nitki cienkie. 30.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Potrawka z kurczaka 110.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 51%, Filet z kurczaka 36%, Marchew 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko UHT 2% 2%, Seler korzeniowy 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Banan 150.00g 2. Ciasteczka owsiane 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
Dzień: 3 - Środa, 2020-07-08		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 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. Parówki wieprzowe 60.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 5.00g	1. Zupa strogonow z kurczaka 250.00g (Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Filet z kurczaka 34%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Ogórek konserwowy 16%, Cebula 7%, Pomidory obierane całe Kier 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pomidory suszone w oleju S 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka z masłem 220.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 67%, Mąka pszenna typ 500 17%, Masło ekstra 82% 7%, Bułka tarta 4%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Brzoskwinia 200.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-07-09 obiad

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 wieloziarnista 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa ogonówka 40.00g 6. Ogórek kwaszony 20.00g	1. Zupa barszcz biały z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 77%, Jajko kurze gotowane 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Gołąbki siekane 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 58%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% 4. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Gofry z bitą śmietana 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Margaryna Kasia kostka 89%, Mąka pszenna typ 500 7%, Jaja kurze całe 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Śmietana 30% 1%, Cukier puder S 1%, Cukier 0% 2. Maliny 10.00g 3. Borówki 10.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2020-07-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Kajzerki 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. 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% 6. Pomidor 20.00g	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. Filet rybny pieczony w sosie śmietanowym 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Mintaj mrożony 69%, Śmietana 18% tłuszczu 22%, Mąka pszenna typ 500 4%, Masło ekstra 82% 3%, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% 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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 6. Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten)	1. Serek homogenizowany owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-07-13 obiad

1. Kluski lane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 80%, Mąka pszenna typ 500 12%, Jaja kurze całe 8% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka kukurydziana s 40.00g 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kielbasa szynkowa z indyka 40.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Rzodkiewka 10.00g	1. 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% 2. Chleb żytni bez drożdży 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z białym serem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63%, Makaron KNORR świderki 34%, Skonina 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 100.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-07-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa zwykła 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pieczeń rzymska 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 6. Pomidory koktajlowe 20.00g	1. 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%, Skonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% 2. 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% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniakiwczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10%, Cebula 7% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Nektarynka 150.00g 2. Ciasteczka owsiane 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)

Dzień: 8 - Środa, 2020-07-15 obiad

1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Paprykarz szczeciński 40.00g (Ryba) 5. Pietruszka liście 5.00g	1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki. 250.00g (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%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Bigos z młodej kapusty 180.00g 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 parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Salatka owocowa letnia 200.00g składniki: Winogrona bezpestkowe 31%, Gruszka 15%, Nektarynka 15%, Brzoskwinia 15%, Banan 15%, Porzeczki czerwone 8%
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-07-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki ryżowe na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 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 z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka drobiowa 40.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Kielki brokuła 3.00g	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 UHT 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb żytni wiosenny 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 110.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0% 4. Kasza jęczmienna 70.00g 5. Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 65%, Jogurt naturalny 25%, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 10 - Piątek, 2020-07-17 obiad

1. **Płatki kukurydziane z mlekiem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
składniki: **Mleko UHT 2% 91%**, Płatki kukurydziane 9%
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 60.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: Jaja kurze całe 100%
6. Papryka czerwona 20.00g
7. Ogórek 20.00g

1. **Zupa owocowa z makaronem 250.00g (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 UHT 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**
2. **Ryba po grecku 180.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
3. **Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. **Galaretka domowa o smaku truskawkowym z bitą śmietaną i owocami 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Truskawki 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%, **Śmietana 30% 1%**
2. Brzoskwinia w syropie 20.00g
3. Borówki 10.00g
4. Maliny 10.00g

