

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2021-12-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
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, 2021-12-20

I śniadanie	obiad	podwieczerek
<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) Serek kremowy papaja i curry 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Kiełbasa szynkowa z indyka 25.00g Papryka czerwona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa 200.00g (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 50.00g (Zboża zawierające gluten) Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko UHT 2% 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 6%, Cukier 6%, Cukier puder S 4%, Drożdże świeże 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g Serek homogenizowany waniliowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

I śniadanie			podwieczorek
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-12-21 obiad			
<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. Parówki wieprzowe 50.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Ketchup łagodny 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 66%, Makaron Lubella pełne ziarno świder z żytem 12%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 0%, Seler naciowy 0%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet mielony 100.00g (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. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 4. Marchewki mini 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchewka mini 94%, Masło ekstra 82% 5%, Czosnek 1%, Tymianek 0% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 200.00g 	
Dzień: 3 - Środa, 2021-12-22			
I śniadanie	obiad	podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5% 5. Szywna wiejska 30.00g 6. Pomidory krojone 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 4%, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0% 2. Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Ryż na sypko. 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 96%, Masło ekstra 4% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Galaretkę domową o smaku truskawkowym z bitą śmietaną i owocami 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Woda wodociągowa 54%, Truskawki 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%, Śmietana 30% 1% 	
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-12-23 obiad			

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Salatka z konserwy rybnej 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa barszcz czerwony 300.00g (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% 2. Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Podudzie z kurczaka pieczone 100.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Vegeta natur 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10%, Cebula 7% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandarynki 150.00g 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2021-12-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek kremowy z czosnkiem i ziołami 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa krakowska sucha 30.00g 6. Pomidor 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z truskawkami 200.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki mrożone 65%, Makaron KNORR świderki 32%, Cukier 3% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 150.00g 2. Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)

Dzień: 6 - Wtorek, 2021-12-28 obiad

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Bułka maślana z rodzynkami 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Dżem 100% z owoców 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Mleko UHT 2% 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 2. Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pieczeń rzymska 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Bułka parówka krojona 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 2%, Czosnek granulowany 0%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. 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% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 2. Chrupki kukurydziane 15.00g
Dzień: 7 - Środa, 2021-12-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % 150.00g (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 wyborowa 50.00g (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. Szczypiorek 10.00g 7. Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa 250.00g (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% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 5. 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% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budyń domowy o smaku waniliowym 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Mleko UHT 2% 82%, Skrobia ziemniaczana 8%, Żółtka jaja kurzego 7%, Cukier waniliowy 2%, Masło ekstra 82% 2%. Morele suszone 20.00g
Dzień: 8 - Czwartek, 2021-12-30 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 szynki 50.00g (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. Soczewica kielki 10.00g 	<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 rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Leczo 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kiełbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszka 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Vegeta natur 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylija suszona 0% 4. Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) 5. 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

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.

