Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2019-10-28
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Przedszkole 2019/2020 (grupa)** **1.** Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 55) **2.** Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 120)
Norma na energię dla podanej grupy:	1274.29 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, 2019-10-28		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Bułki grahamki 45g (Zboża zawierające gluten)** [składniki: mąka **pszenna** (w tym graham 45,8%), woda, mąka **żytnia**, sól, kminek] 2. **Pasztet- wędlina podrobowa ryjek 45g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 3. Ogórek kwaszony 40g 4. **Masło ekstra 82% 8g (Mleko, łącznie z laktozą)**	1. **Zupa ziemniaczana z kapustą białą 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Mleko 3,2% 5%**, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Skrzydło kurczaka 5%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2% 2. **Ryż z truskawkami (mrożonymi) 170g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%** 3. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)** 4. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. **Drożdżówka z serem 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 2. **Mleko 3,2% 150g (Mleko, łącznie z laktozą)**
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-10-29		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten)** 2. **Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Dżem łowicz 100% z owoców 25g	1. **Zupa kapuśniak mazurski 200g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Kiełbasa podwawelska 4%, Cebula 4%, **Seler korzeniowy 4%**, Pietruszka korzeń 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1% 2. **Makaron z sosem serowo- szpinakowym 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Makaron KNORR penne 33%**, Filet z kurczaka 25%, **Ser typu Feta 17%**, Szpinak mrożony 12%, **Śmietana 30% 7%**, Cebula 4%, Czosnek 2% 3. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)** 4. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. **Jogurt owocowy jogobella 125g (Mleko, łącznie z laktozą)**

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.

Dzień: 3 - Środa, 2019-10-30		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% 2. **Bułka kajzerka 50g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Szynka drobiowa 45g 5. Sałata 20g 6. Pomidor 25g	1. **Zupa zacierka 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, **Mąka pszenna typ 500 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% 2. **Fasola po bretońsku 180g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Fasola biała nasiona suche 33%, Kiełbasa zwyczajna 27%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Majeranek suszony 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. **Bułka parówka fińska 35g (Zboża zawierające gluten)** 4. Herbata z cytryną. 150g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Winogrona 150g
Dzień: 4 - Czwartek, 2019-10-31		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Kasza manna na mleku 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 94%**, **Kasza manna 6%** 2. **Bułeczka z rodzynkami 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)**	1. **Żurek z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, **Jaja kurze całe 16%**, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, **Mleko 3,2% 6%**, Cebula 6%, **Śmietana homogenizowana 18% 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Kiełbasa podwawelska 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0% 2. **Sztuka mięsa. 100g (Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 99%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Bazylia suszona 0%, **Czosnek granulowany 0%** 3. **Ziemniaki opiekane 100g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 89%, **Masło ekstra 5%**, Papryka czerwona mielona OSTRA 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i marchewki 80g składniki: Kapusta pekińska 50%, Ogórek 35%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Miód płynny sztuczny 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Cytryna 0% 5. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2% 6. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**	1. **Podpłomyki bez cukru 50g (Mleko, łącznie z laktozą, 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.

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2019-11-04		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% 2. Bułka kukurydziana s 50g 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Polędwica sopocka ryjek 40g (Soja i produkty pochodne)** 5. Pomidor 20g 6. Ogórek 20g	1. **Zupa grochowa z grochem łupanym 150g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch Łupany 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 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 wiosenny żytni 35g (Zboża zawierające gluten)** 4. Herbata z cytryną. 150g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Pizzerinka 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** 2. Herbata z cytryną. 150g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 6 - Wtorek, 2019-11-05		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten)** 2. Kakao 200g 3. **Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Ser twarogowy półtłusty 42%**, Rzodkiewka 26%, **Jogurt naturalny 26%**, Szczypiorek 5%	1. **Zupa brokułowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 38%, Brokuły 29%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Mleko 3,2% 3%**, Por 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. **Nugetsy w panierce 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Bułka tarta 9%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%** 3. Ryż paraboliczny długoziarnisty 80g 4. Pomidor 80g 5. **Chleb z dynią 35g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 6. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2% 7. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**	1. **Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)**

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.

Dzień: 7 - Środa, 2019-11-06		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% 2. **Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Kiełbasa krakowska 50g (Soja i produkty pochodne)** 5. Pomidor 35g	1. **Barszcz czerwony 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Burak 55%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Seler korzeniowy 4%**, Ocet jabłkowym 6% 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0% 2. **Pyzy z mięsem 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** 3. **Chleb rodzinny wieloziarnisty kajzerka 35g (Zboża zawierające gluten)** 4. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 150g
Dzień: 8 - Czwartek, 2019-11-07		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. **Ryż na mleku 3,2% tłuszczu 150g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 95%**, Ryż biały 5% 2. **Bułeczka z rodzynkami 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** 3. **Masło ekstra 82% 9g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. Gruszka 150g	1. **Kapuśniak ze słodkiej kapusty 180g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kapusta biała 66%, Marchew 8%, Kiełbasa podwawelska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Wołowina szponder 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0% 2. **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% 3. **Mizeria z jogurtem 80g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 75%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%**, Szczypiorek 6% 4. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)** 5. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 6. Herbata z cytryną. 150g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Chrupki kukurydziane nasze tygryski tbm snacks 50g

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.

Dzień: 9 - Piątek, 2019-11-08		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% 2. **Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Jajecznica 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 97%**, Szczypiorek 2%, **Masło ekstra 1%**	1. **Zupa ogórkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Pietruszka korzeń 5%, **Mleko 3,2% 5%**, Noga (udo) kurczaka 4%, **Seler korzeniowy 2%**, Por 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. **Paluszki rybne panierowane 80g (Ryba, Zboża zawierające gluten)** 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 32%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1% 6. **Chleb wiosenny żytni 35g (Zboża zawierające gluten)**	1. Jabłko 160g

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.