

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2021-10-25
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%, tłuszczy: 25%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-10-25		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
- Herbata z cytryną. 200.00g 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 z chrzanem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa 40.00g (Soja i produkty pochodne) 6. Pomidory krojone 40.00g	- Zupa pieczarkowa 300.00g (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 z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) - Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% - Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 65%, Jogurt naturalny 25%, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% - Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 2 - Wtorek, 2021-10-26 obiad		
1. Kluski lane na mleku 250.00g (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 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. Kiełki brokuła 3.00g	1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% 2. Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kociołek mięsno-warzywny 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 43%, Kiełbasa podwawelska 27%, Kapusta biała 16%, Papryka czerwona 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Ziola prowansalskie 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 200.00g
Dzień: 3 - Środa, 2021-10-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (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 60.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Mielonka wieprzowa 40.00g 6. Ogórek 30.00g	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 zwykły krojony 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 czerwonej 80.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 200.00g 2. Wafle ryżowe 15.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-10-28 obiad		
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka wiejska 20.00g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5%	Zupa rosół z makaronem 300.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, Makaron dwujajeczny 17%, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, Seler naciowy 1%, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Potrawka z kurczaka 100.00g (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% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% Surówka z marchewki i pomarańczy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 3% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Banan 200.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2021-10-29		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczno-serowa 60.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 52%, Rzodkiewka 21%, Ser żółty 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Musztarda 4%, Majonez Kielecki 4%, Koper ogrodowy 2%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% - Szczypiorek 5.00g	Zupa grochowa 300.00g (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% Chleb krajan 60.00g (Zboża zawierające gluten) Kopytka z masłem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 67%, Mąka pszenna typ 500 17%, Masło ekstra 82% 7%, Butka tarta 4%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 6 - Wtorek, 2021-11-02 obiad		
- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 40.00g - Pomidor 40.00g - Salata 5.00g	Kapuśniak mazurski 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z serem i śmietaną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 26%, Mleko UHT 2% 26%, Twaróg półtłusty 23%, Śmietana 18% tłuszczu 14%, Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Jabłko 200.00g - Chrupki kukurydziane 15.00g
Dzień: 7 - Środa, 2021-11-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g - Ogórek 30.00g	Zupa brokułowa 300.00g (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% Chleb z blaszki 60.00g (Zboża zawierające gluten) Spaghetti 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron spaghetti 14%, Makaron L 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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 200.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2021-11-04 obiad

- Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka wędzona 20.00g (Soja i produkty pochodne) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Rzodkiewka 20.00g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 73%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 6%, Jaja kurze całe 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten) Pieczeń rzymska 80.00g (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% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% - Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szcypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Nektarynka 200.00g
--	---	--

Dzień: 9 - Piątek, 2021-11-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki orkiszowe na mleku 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Pasta z czerwonej soczewicy 60.00g składniki: Soczewicakonserwowa 62%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 15%, Czosnek 12%, Pietruszka liście 6%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Oregano suszone 2%, Kminek mielony 2% 6. Pietruszka liście 3.00g	Zupa zacierka 300.00g (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% 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% Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Brzoskwinia 200.00g Biszkopty okrągłe 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)

