

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-01-11
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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-01-11		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
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 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. Sałata 5.00g 7. Rzodkiewka 10.00g	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%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kalafior 2%, Papryka żółta 2%, Kukurydza konserwowa 2%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Sos pieczarkowy 150.00g (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 5 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

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 parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kiełbasa krakowska sucha 40.00g 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb wiosenny żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%, Cebula 1% 4. Kasza jęczmienna 80.00g 5. Surówka z sałaty lodowej 80.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Jabłko 150.00g
--	--	---

Dzień: 3 - Środa, 2021-01-13 obiad

- 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) - 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% - Ogórek 20.00g	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% Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) Bigos z kapusty kiszzonej 180.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, Wołowina w sosie domowym 9%, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Czosnek granulowany 0%, Cząber mielony 0%, Ziola prowansalskie 0% Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Serek homogenizowany waniliowy s 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Pomarańcza 150.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2021-01-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Płatki owsiane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 93%, Płatki owsiane 7% - 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) Parówki wieprzowe 100.00g (Soja i produkty pochodne) - Ketchup łagodny 15.00g	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% Makaron nitki cienkie. 50.00g (Zboża zawierające gluten) Potrawka z kurczaka 150.00g (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 średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z kapusty czerwonej 80.00g składniki: Kapustaczzerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Banan 150.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2021-01-15 obiad		
Płatki kukurydziane z mlekiem 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki kukurydziane 9% - 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) Pasta z tuńczyka 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Tuńczyk w wodzie 59%, Ogórek kwaszony 18%, Majonez Kielecki 18%, Koper ogrodowy 6%	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% Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten) Pierogi z kaszą, serem i śmietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 34%, Twaróg półtłusty 30%, Śmietana 18% tłuszczu 19%, Kasza gryczana 12%, Cukier biały 3%, Mleko UHT 2% 2%, Cukier waniliowy 1% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 150.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-01-18		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

- 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) - Kiełbasa szynkowa z indyka 20.00g Serek twarogowy z ziołami a 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Rzodkiewka 10.00g - Pomidor 40.00g	Zupa grochowa z grochem łupanym 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb żytni bez drożdży 40.00g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z serem i śmietaną 180.00g (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 z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	- Mandarynki 160.00g Herbatniki 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-01-19 obiad		
Płatki ryżowe na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko 2% 91%, Płatki ryżowe błyskawiczne 9% - 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) - Mielonka wieprzowa 40.00g - Rzodkiewka 10.00g - Kiełki brokuła 3.00g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 200.00g (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% Sztuka mięsa w sosie własnym 150.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 63%, Mąka pszenna typ 500 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, 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% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Surówka z pora 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Por 56%, Jogurt grecki 22%, Jabłko 14%, Marchew 8%, 100% sok z cytryny 5 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jabłko 150.00g
Dzień: 8 - Środa, 2021-01-20		
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. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta jajeczna z majonezem 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szcypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny mielony 2%	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 rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Łazanki 180.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
---	---	---

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-01-21 obiad

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Szynka drobiowa 20.00g 5. Ser mozzarella w zalewie 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Pomidory koktajlowe 20.00g 7. Bazylia świeża 5.00g	1. Zupa żurek z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 75%, Jaja kurze całe 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Żurek ZAKWAS 2%, Cebula 2%, Żurek ZAKWAS 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. 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%, Butka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Butka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 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 wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 150.00g 2. Chrupki jaglane 50.00g
---	--	---

Dzień: 10 - Piątek, 2021-01-22 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. Butka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z ciecierzycy 40.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Pietruszka liście 3.00g	1. Zupa szczawiowa z jajkiem 250.00g (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%, Kiełbasa 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% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlety ziemniaczane 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 3% 4. Sos pomidorowy 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija suszona 0%, Oregano suszone 0% 5. Ogórek kwaszony 80.00g 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jogurt owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Wafle ryżowe 15.00g
--	---	--

