

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2019-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2018/2019 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 57) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 88)
Norma na energię dla podanej grupy:	1242.76 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, 2019-06-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Kajzerki 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Schab wędzony 40g 5. Rzodkiewka 10g 6. Ogórek 30g	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. Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami świeżymi 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 7% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 140g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Chrupki kukurydziane 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: 2 - Wtorek, 2019-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka krojona 40g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty gouda s 20g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pomidory koktajlowe 20g	1. Zupa owocowa z makaronem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mieszanka owocowa mrożona 54%, Makaron KNORR kuleczki 22%, Cukier 9%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko 3,2% 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5% 2. Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 80%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 5%, Kasza manna 2%, Cebula 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. Mizeria z jogurtem 70g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jabłko 150g

Dzień: 3 - Środa, 2019-06-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka wieloziarnista 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Serek almette z gruszką i jabłkiem 30g (Mleko, łącznie z laktozą)	1. Zupa ogórkowa 250g (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. Chleb z dynią 50g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Łazanki 150g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasa krakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 150g 2. Jogurt naturalny 140g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) 3. Dżem łowicz 100% z owoców 50g	1. Barszcz biały z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 30%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Gulasz wieprzowy 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Kasza gryczana na sypko 30g składniki: Kasza gryczana 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 70g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Gruszka 150g

Dzień: 5 - Piątek, 2019-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka z dynią 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Pasta jajeczna z majonezem 40g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny MIELONY 2%	1. Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 41%, Kasza jęczmienna 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb orkiszowy 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Zapiekanka ziemniaczano-warzywna 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 17%, Brokuły 8%, Kalafior 8%, Papryka czerwona 6%, Ser żółty gouda S 6%, Jaja kurze całe 3%, Mleko 3,2% 3%, Cebula 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z serem 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Mleko 3,2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-06-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułki grahamki 50g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Szynka domowa wędzona-parzona 45g (Soja i produkty pochodne) - Salata 6g - Ogórek 40g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 250g (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%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb zwykły krojony 50g (Zboża zawierające gluten) Makaron z białym serem 160g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63%, Makaron KNORR świderki 34%, Ślönina 3% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Truskawki 150g

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-06-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) Buleczka z rodzynekami 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Orzechy włoskie 20g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)	Barszcz czerwony z boćwiną 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 70%, Boćwina 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Mleko 3,2% 3%, Wołowina szponder 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cebula 1%, Cukier 0% Kotlet z piersi kurczaka 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5% - Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% Salata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 75%, Śmietana 12% tłuszczu 13%, Szczypiorek 13% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1% Chleb żytni ze słonecznikiem 45g (Zboża zawierające gluten)	Letnie szaszłyki owocowe 150g składniki: Truskawki 25%, Kiwi 25%, Banan 25%, Winogrona bezpestkowe 25%

Dzień: 8 - Środa, 2019-06-19		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Bułka kukurydziana s 40g 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Kiełbasa krakowska 40g (Soja i produkty pochodne) 4. Pomidor 40g	1. Zupa pomidorowa z makaronem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Marchew 15%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Liść laurowy 2%, Seler naciowy 2%, Cebula 2%, Makaron dwujajeczny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0% 2. Bigos z młodej kapusty 150g 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% 3. Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 4. Bułka parówka krojona 25g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 9 - Piątek, 2019-06-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Kajzerki 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Serek twarogowy naturek puszysty z ziołami 35g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Rzodkiewka 6g 5. Ogórek 40g	1. Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 61%, Groszek konserwowy 8%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Marchew 6%, Noga (udo) kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 4%, Mleko 3,2% 4%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Filet z morszczuka w cieście 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 69%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cytryna 2%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 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. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150g 2. Herbatniki 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.

