

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-03-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2022/2023 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 60) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 157)
Norma na energię dla podanej grupy:	1289.4 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, 2023-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Serek twarogowy ze szczypiorkiem i cebulką Kiełbasa ogonówka Ogórek 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kapuśniak mazurski. składniki: Kapusta kwaszona 33%, Ziemiaki średnio 33%, Marchew 5%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 3%, Ziele angielskie CAŁE 3%, Liść laurowy 3% Chleb mazowiecki Makaron z białym serem składniki: Twaróg półtłusty 50%, Makaron świderki 42%, Słonina 8% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z jabłkiem Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

I śniadanie		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka wyborowa 3. Masło ekstra 82% 4. Kiełbasa szynkowa 5. Pomidor 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa barszcz czerwony 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 żytni 3. Kotlet pożarski składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Kefir 2% tłuszczu 4%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Kasza kuskus 5. Marchewka z groszkiem składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, Masło ekstra 82% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 6. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 	
Dzień: 3 - Środa, 2023-03-29 obiad			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku składniki: Mleko 2% 94%, Kasza manna 6% 2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa 4. Masło ekstra 82% 5. Konserwa rybna 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa owocowa z makaronem składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, Makaron KNORR muszelki 12%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Mleko 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Zapiekanka ziemniaczana z szynką składniki: Ziemniaki późne 53%, Szynka wieprzowa gotowana 20%, Brokuły 10%, Ser Żółty 7%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 3%, Śmietana homogenizowana 18% 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Ziola prowansalskie 0% 3. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 	
Dzień: 4 - Czwartek, 2023-03-30			
I śniadanie		obiad	
		podwieczorek	

I śniadanie		podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Ser mozzarella w zalewie Szynka drobiowa Pomidory krojone Bazyliia świeża 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Żurek z jajkiem 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% Chleb mazowiecki Gołąbki siekane w sosie pomidorowym składniki: Wieprzowina karkówka 58%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Racuchy drożdżowe składniki: Mąka pszenna typ 500 41%, Mleko UHT 2% 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 7%, Cukier 6%, Drożdże świeże 2% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2023-03-31 obiad		
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Pasta jajeczno-serowa składniki: Jaja kurze całe 52%, Rzodkiewka 21%, Ser żółty 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Musztarda 4%, Majonez Kielecki 4%, Koper ogrodowy 2%, Szcypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krupnik z kaszą pęczak składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki Średnio 30%, Kasza pęczak jęczmienny 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Chleb krajan Placki ziemniaczane składniki: Ziemniaki Średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%, Pieprz czarny mielony 0% Sos pieczarkowy składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko 2% 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Surówka z ogórków kiszonych z marchewką składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka Biszkopty okrągłe
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-04-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

I śniadanie		podwieczorek			
<ol style="list-style-type: none"> Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Serek twarogowy z chrzanem Kiełbasa krakowska Pomidory krojone Salata 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Kalafior 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Mleko 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb zwykły krojony Ryż z truskawkami (mrożonymi) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Pomarańcza 			
Dzień: 7 - Wtorek, 2023-04-04 obiad					
<ol style="list-style-type: none"> Kasza owsiana na mleku składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza owsiana 10% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Szynka wędzona Papryka czerwona 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa solferino składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki 30%, Pulpa pomidorowa 4%, Śmietana 30% 4%, Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb mazowiecki Nugetsy w panierce składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki opiekane składniki: Ziemniaki średnio 89%, Masło ekstra 5%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z marchewki i pora składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, Jogurt grecki 3%, Majonez Kielecki 2% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 			
Dzień: 8 - Środa, 2023-04-05					
I śniadanie		obiad		podwieczorek	
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 2,0 % składniki: Mleko 2% 98%, Kawa INKA 2% Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa Masło ekstra 82% Pasta z szynki składniki: Szynka drobiowa 79%, Lekki serek naturalny 7%, Majonez Kielecki 7%, Masło ekstra 82% 5%, Musztarda miodowa 2%, Czosnek 0% 6. Szczypiorek 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 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% Chleb żytni Pyzy z mięsem składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, Mąka pszenna typ 500 9%, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, Jaja kurze całe 2%, Słonina 2%, Sól biała 0% Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Winogrona 			

I śniadanie

podwieczorek

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-04-06

I śniadanie

obiad

podwieczorek

1. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
2. **Bułka wyborowa**
3. **Masło ekstra 82%**
4. **Ser żółty**
5. Szynka z indyka
6. Ogórek

1. **Zupa ogórkowa** 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 żytni**
3. **Makaron z sosem warzywnym** składniki: **Makaron penne 52%**, Woda wodociągowa 28%, Ratatouille Mieszanka warzywna 14%, Cebula 7%, Czosnek 0%
4. Herbata z cytryną składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. **Drożdżówka z serem**
2. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2023-04-07 obiad

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 %** składniki: **Mleko 2% 95%**, Kakao 2%, Cukier 2%
2. **Bułka wyborowa**
3. **Masło ekstra 82%**
4. **Jaja gotowane** składniki: **Jaja kurze całe 100%**
5. Rzodkiewka
6. Szczypiorek

1. **Zupa zacierka** 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%, Śłonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
2. **Kotlet rybny z morszczuka** składniki: **Morszczuk mrożony filet 77%**, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 2%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
3. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
4. Surówka z kapusty kiszzonej składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

1. Banan
2. **Herbatniki**

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~~, ~~lubin~~, ~~mięczaki~~.
Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.