Plan żywieniowy: Przedszkole 27.01-07.02

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-01-27 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025 (grupa) [właściciel: zpociecierzyn]**1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 38)
2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 138)
 |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 1313.64 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, 2025-01-27** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb żytni**[składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. **masło ekstra**
3. parówki drobiowo-wieprzowe [składniki: mięso (w tym: mięso z kurczaka, mięso wieprzowe), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar, karagen, białko **SOJOWE**, przyprawy, aromaty i ekstrakty przypraw, stabilizatory: trifosforany, difosforany, polifosforany, regulatory kwasowości: octany sodu, kwas cytrynowy; wzmacniacz smaku:E621, przeciwutleniacze: kwas askorbinowy, askorbinian sodu; cukier, substancja konserwująca: azotyn sodu. możliwa obecność: **GORCZYCY**, **MLEKA**, **LAKTOZY**, **GLUTENU**, **SELERA**]
4. **Ketchup łagodny** [składniki: Przecier pomidorowy 62%, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny. Produkt może zawierać **seler.**]
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **Zupa z zielonego groszku**
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
4. **Spagetti z mięsem drobiowym** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry, **Makaron bezjajeczny**, Koncentrat pomidorowy 30%, Cebula, Czosnek, Bazylia suszona, Oregano suszone
 | 1. jabłko
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-28** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska** składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól
2. **Masło ekstra**
3. **ser żółty** skład: mleko, sól, kultury bakterii, podpuszczka
4. **mleko 2,0%** [składniki: mleko]
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
6. Ogórek świeży
 | 1. **żurek z kiełbasą** składniki: Woda wodociągowa, kiełbasa z wołowiną, **Śmietana 18% tłuszczu** , Majeranek

suszony, Czosnek, Pieprz czarny MIELONY1. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. **Kotlet mielony** składniki: Wieprzowina szynka surowa, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, Cebula, Czosnek, Pieprz czarny MIELONY
3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym
4. Surówka z pomidorów składniki: Pomidor,

Szczypiorek, jogurt naturalny1. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 | 1. **skyr owocowy 120g** [składniki: mleko, przecier z owoców 9,4 %, cukier, żywe kultury bakterii]
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-01-29** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. schab pieczony [składniki: mięso wieprzowe 125g, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu (E250)]
3. Papryka czerwona
4. **masło ekstra**
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **Zupa jarzynowa tradycyjna** składniki: udo kurczaka, Włoszczyzna krojona mrożona, Ziemniaki, **Śmietana 18% tłuszczu**,**Mąka pszenna typ 500**, **Masło ekstra**, Koper ogrodowy, Sól, Pieprz czarny MIELONY
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. **Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym (przedszkole** składniki: Truskawki, **Makaron bezjajeczny świderki**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Cukier
4. herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 | 1. **Ciasteczka owsiane z morelą**
2. Woda z cytryną składniki: Woda żródlana, Cytryna
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-30** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska** składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól
2. **masło ekstra**
3. **Kasza manna na mleku 2%** składniki:

**Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Kasza manna** 1. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **Zupa pieczarkowa** składniki: Ziemniaki, Pieczarka uprawna świeża, Noga (udo) kurczaka, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Por, **Mleko 2,0%** [składniki: mleko],

**Śmietana 18%** , Pietruszka liście, Cebula, Zieleangielskie CAŁE , Liść laurowy, Pieprz ziołowy1. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. **Pulpety w sosie pomidorowo-paprykowym** składniki: Wieprzowina łopatka, Pomidory krojone, **Jaja kurze całe**, **Bułka tarta**, Olej rzepakowy uniwersalny, papryka kolorowa krojona, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny MIELONY
3. Kasza jęczmienna średnia
4. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek,

**Jogurt naturalny 2% tłuszczu**1. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 | 1. Mandarynka
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-31** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb pszenny zwykły** skład: mąka pszenna, woda, zakwas piekarski, drożdże, sól
2. **masło ekstra**
3. **Pasta z tuńczyka i jajek** składniki: **Jaja kurze całe**, **Tuńczyk w oleju**, Szczypiorek, **Śmietana 18% tłuszczu**
4. Pomidor
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna

  | 1. **Barszcz ukraiński** składniki: Ziemniaki , Burak, Marchew, udo z kurczaka, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18%**

**tłuszczu**, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Fasola biała nasiona suche1. **chleb pszenny**
2. **Paluszki rybne panierowane**
3. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
4. **Ziemniaki puree z masłem** składniki: Ziemniaki średnio, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**
5. herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 | 1. **jogurt owocowy** Składniki: Mleko, serwatka odtworzona (z mleka), cukier, truskawki 2%, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, koncentrat soku z buraka, aromat, bakterie jogurtowe
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-02-03** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. **# masło ekstra**
3. # schab pieczony [składniki: mięso wieprzowe 125g, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu (E250)]
4. Papryka czerwona
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **Zupa ziemniaczana tradycyjna 2016** składniki: Ziemniaki, Marchew, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, **Masło ekstra** Pietruszka liście,
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. **#łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą** składniki: Kapusta kwaszona, **Makaron bezjajeczny**, Cebula, Kiełbasa zwyczajna z wołowiną Pieprz czarny MIELONY
4. herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 | 1. **jogurt 7zbóż 140g zpo** [składniki:

mleko, mleko zagęszczone odtłuszczone, cukier trzcinowy, zboża 3,3 %: pszenica, jęczmień, żyto, owies, proso, gryka, ryż, śmietanka, owoce 2 %, otręby pszenne 0,8 %, aromat naturalny, kultury bakterii jogurtowych] |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2025-02-04** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska zpo** [składniki: Mąka **PSZENNA**, woda, mąka **GRAHAM**, drożdże, cukier, sól, ekstrakt słodu(słód **JĘCZMIENNY**, woda, słód PSZENNY); środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy piekarskie ( zawierają mąkę PSZENNĄ), drożdże piekarskie]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z makreli z koperkiem 2016** składniki: **Makrela w oleju, Majonez**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny MIELONY
4. **mleko 2,0%** [składniki: mleko]
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **#grochówka jarska** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Marchew, Groch nasiona suche, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Cebula, **Masło ekstra**
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. **Gulasz wieprzowy 2016** składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny
4. # kasza jaglana
5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
6. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa, Cukier
 | 1. **Serek** [składniki: **mleko**]
 |
| **Dzień: 8 - Środa, 2025-02-05** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z wędliny 2016** składniki: schab pieczony, **Musztarda**, **Majonez**, Szczypiorek, Pieprz czarny MIELONY
4. #ogórek kiszony [składniki: ogórek , koper, czosnek chrzan , sól , woda ]
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **#zupa brokułowa z ziemniakami** składniki: Ziemniaki, Marchew, udo kurczaka, Brokuły, Woda wodociągowa, **# Śmietana 18%**, **Seler korzeniowy**, **# Mleko 2,0% (**składniki: mleko)

Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, Zieleangielskie CAŁE , Liść laurowy, Cebula, Pieprz zarny MIELONY1. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
2. **#makaron z serem feta, szpinakiem i kurczakiem**

składniki: **Makaron bezjajeczny**, Szpinak mrożony, Woda wodociągowa, **Ser typu Feta**, **Śmietana 18% tłuszczu**, Filet z kurczaka surowy, Czosnek, Pieprz czarny MIELONY1. herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 | 1. **Chrupki kukurydziane kręcone** [składniki: Grys kukurydziany, Wysoka zawartość błonnika, nie zawierają soli.] |

|  |
| --- |
| **Dzień: 9 - Czwartek, 2025-02-06** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska zpo** [składniki: Mąka **PSZENNA**, woda, mąka **GRAHAM**, drożdże, cukier, sól, ekstrakt słodu(słód **JĘCZMIENNY**, woda, słód PSZENNY); środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy piekarskie ( zawierają mąkę PSZENNĄ), drożdże piekarskie]
2. **# masło ekstra**
3. Dżem owocowy niskosłodzony
4. **mleko 2,0%** [składniki: mleko]
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016** składniki: Kalafior mrożony, Ziemniaki, **Włoszczyzna mrożona ,** **Śmietana 18% tłuszczu**, **Masło ekstra**
2. **Chleb żytni** [składniki: **Mąka żytnia,** naturalny zakwas **żytni (mąka żytnia** typ 720), woda, drożdże, sól]
3. **Dorsz. kotlet mielony. smażony 2016** składniki: **Dorsz mrożony filety**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu,**

Cebula, **Bułka tarta, kasza manna**, **Jaja kurze całe**1. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
2. Ziemniaki
3. **Surówka z ogórków kiszonych 2016** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny MIELONY
 | 1. # baton raw
 |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2025-02-07** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb pszenny zwykły** skład: mąka pszenna, woda, zakwas piekarski, drożdże, sól
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z grochu** składniki: Fasola czerwona, Cebula, **# Masło ekstra**, Sól, Pieprz czarny MIELONY
4. Pomidor
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata czarna
 | 1. **Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016** składniki: Kapusta kwaszona, Cebula, Cukier, Pietruszka liście, marchew, majeranek, **seler korzeń**, pietruszka korzeń
2. **Chleb pszenny zwykły** skład: mąka pszenna, woda, zakwas piekarski, drożdże, sól
3. **Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym** składniki: Jabłko, Ryż biały, **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], Cukier, **jogurt naturalny** [składniki: śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cynamon mielony
4. herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Cukier, Herbata owocowa
 | 1. Banan
 |