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 MIELONY   1. **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 naturalny   1. 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, Ziele  angielskie CAŁE , Liść laurowy, Pieprz ziołowy   1. **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 suche   1. **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, Ziele  angielskie CAŁE , Liść laurowy, Cebula, Pieprz zarny MIELONY   1. **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 MIELONY   1. 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 |