**Plan żywieniowy: Przedszkole 24-28.02.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-02-24 |
| **Posiłki:** |  **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2020/21 (grupa) [właściciel: zpociecierzyn]**1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 16) Przedszkole I
2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 73)
 |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 1328.09 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, 2025-02-24** |  |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb żytni** skład**:** Mąka żytnia typ 720, zakwas żytni, otręby żytnie, sól, woda
2. **Masło extra**  [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
3. **Pierś gotowana z indyka indykpol premium bianka** skład: mięso z fileta z piersi indyka, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia grochowa; błonnik pszenny (bezglutenowy), sól
4. Papryka czerwona
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Wodawodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa fasolowa** składniki: Fasola biała nasiona suche, Porcja rosołowa z kurczaka, udo kurczaka, Marchew, Makaron, **Seler korzeniowy**, Por, Pietruszka korzeń, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny MIELONY, Majeranek suszony
2. **Makaron z serem**  składniki: **Ser twarogowy półtłusty**, **Makaron**, **Masło**
3. **Chleb żytni** skład**:** Mąka żytnia typ 720, zakwas żytni, otręby żytnie, sól, woda
4. Herbata owocowa składniki: Wodawodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
 | 1. **Wafle ryżowe z polewą malinową** [składniki: Polewa malinowa (cukier, nieutwardzone tłuszcze roślinne (palmowy, shea) w zmiennych proporcjach, serwatka w proszku **(z mleka),** malina lifilizowana, emulgator lecytyny **(z soi),** sól,aromaty,ryż (brązowy, biały). Produkt może zawierać gluten.] |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-02-25** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska** [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. **Twarożek z jogurtem naturalnym** składniki: **Ser twarogowy**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
3. **Kawa inka na mleku 2% z cukrem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Cukier, **Kawa INKA**
4. Ogórek kiszony [składniki: ogórek , koper,czosnek chrzan , sól , woda ]
 | 1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami** składniki: Ogórek kwaszony, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy**, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Masło ekstra**, **Mąka pszenna typ 500**, Cebula
2. **Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową** składniki: Passata, Wieprzowina łopatka, Marchew, **Seler naciowy**, Olej rzepakowy uniwersalny, Bazylia suszona, Oregano suszone, Czosnek
3. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
4. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasas skorbinowy), mąka **żytnia** razowa, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy **jęczmienny,** ziarno słonecznika, ziarno dyni, **jaja, orzechy, sezam**]
 | 1. Banan  |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-02-26** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Pasztet z mięsa mieszanego. pieczony** składniki: Wieprzowina łopatka, Cielęcina sznyclówka, Wieprzowina boczek bez kości, Wątroba wieprzowa, Cebula, **Bułki pszenne zwykłe**, **Jaja kurze całe**
2. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasaskorbinowy), mąka **żytnia** razowa, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt

słodowy**jęczmienny,** ziarno słonecznika, ziarno dyni, **jaja, orzechy, sezam**]1. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
2. Papryka czerwona
3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa pomidorowa z ryżem** składniki: Ryż biały, Noga (udo) kurczaka, Pietruszka korzeń, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, # Koncentrat pomidorowy, **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], Cebula, Pietruszka liście, **Seler korzeniowy**, **Maka zamojska**
2. **Kluski leniwe**  składniki: **Ser twarogowy półtłusty**, **Mąka pszenna typ 550**, **Jaja kurze całe**
3. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
 | 1. # baton raw  |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-02-27** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. # **parówki drobiowo-wieprzowe** [składniki: mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar, karagen, białko **SOJOWE**, przyprawy, aromaty i ekstrakty przypraw, regulatory kwasowości: octany sodu, kwas cytrynowy; wzmacniacz smaku:E621, przeciwutleniacze: kwas askorbinowy, możliwa obecność: **GORCZYCY**, **MLEKA**, **LAKTOZY**, **GLUTENU**, **SELERA**]
2. **Bułka parówka fińska**  [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]
3. **Masło extra**  [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
4. **Ketchup łagodny**  [składniki: Przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny. Produkt może zawierać **seler.**]
5. **Kawa inka na mleku 2% z cukrem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Cukier, **Kawa INKA**
 | 1. **Rosół z makaronem**  składniki: udo kurczaka, Marchew, **Makaron** bezjajeczny, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Cebula, Por, Pieprz czarny MIELONY
2. **Potrawka z kurczaka** składniki: Kurczak udo, Marchew, Groszek zielony konserwowy, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny MIELONY
3. **# kasza jęczmienna**
4. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
5. **Marchewka. gotowana. zasmażana** składniki: Marchew, masło extra,
 | 1. **Pączki tradycyjne** skład: mąka pszenna, jaja, mleko, masło, marmolada owocowa
2. # sok owocowy skład: woda, zagęszczony sok owocowy
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-02-28** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Pasta z tuńczyka**  składniki: **Tuńczyk w wodzie**, Ogórek kwaszony, **Majonez**, Sos keczup, Koper ogrodowy
2. **Chleb pszenny**  [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, mieszanka piekarnicza (gluten pszenny, mąka pszenna, glukoza, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy), drożdże.]
3. Herbata czarna z cytryną składniki: Wodawodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
4. **Masło extra**  [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
5. Szczypiorek
 | 1. **Zupa ziemniaczana z koperkiem** składniki: Ziemniaki średnio, udokurczaka, Marchew, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, Por, Pietruszka liście,
2. **Chleb pszenny**  [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, mieszanka piekarnicza (gluten pszenny, mąka pszenna, glukoza, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy), drożdże.]
3. **Dorsz. filety panierowane. smażone** składniki: **Dorsz świeży filety bez skóry**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, **Mąka pszenna typ 500**
4. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
5. **Ziemniaki puree** skład: ziemniaki, woda, masło extra
6. Surówka z kapusty kwaszonej składniki:Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
 | 1. Jabłko |