**Plan żywieniowy: Przedszkole 03-06.03.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-03-03 |
| **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, 2025-03-03** |  |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb razowy** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasaskorbinowy), mąka **żytnia** razowa 21,7 %, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy**jęczmienny, jaja, orzechy, sezam**]
2. **Masło extra**  [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
3. **Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego** składniki: Wieprzowina łopatka, Wołowina pieczeń, **Bułki pszenne zwykłe**, **Jaja kurze całe**, **Bułka tarta**, Olej rzepakowy uniwersaln
4. Ogórek świeży
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa , Herbata owocowa, Cukier
 | 1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mleko 2,0%**, **Mąka pszenna typ 500**, Cebula, **Masło ekstra**
2. **makaron rurki skład: mąka makaronowa pszenna, produkt może zawierać soję**
3. **Chleb razowy** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasas korbinowy), mąka **żytnia** razowa 21,7 %, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy**jęczmienny, jaja, orzechy, sezam**
4. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa , Herbata owocowa, Cukier
5. **Sos pieczarkowy** składniki: Pieczarka uprawna świeża, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny MIELONY
 | 1. **Ciastka zbożowe fit sante kakaowe** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż, (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole, olej słonecznikowy, morela suszona (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniające:węglany sodu, węglany amonu, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**] |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chałki zdobne** SKŁADNIKI: mąka **PSZENNA**, margaryna : [oleje roślinne (słonecznikowy, całkowicie utwardzony słonecznikowy, całkowicie utwardzony kokosowy), woda, regulator kwasowości (koncentrat cytrynowy)], masa **JAJOWA**:[**JAJA** kurze pasteryzowane], cukier , drożdże piekarskie, kruszonka : [mąka **PSZENNA**, cukier, margaryna: oleje roślinne(słonecznikowy, całkowicie utwardzony słonecznikowy, całkowicie utwardzony kokosowy),woda, regulator kwasowości (koncentrat cytrynowy), cukier.], sól .
2. Dżem owocowy skład: owoce (100g owoców użyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyna
3. **Masło extra**  [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
4. **Kasza manna na mleku 2%**  składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Kasza manna
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Krupnik z kaszy jęczmiennej** składniki: Ziemniaki średnio, Marchew, **Kasza jęczmienna pęczak**, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**, Pietruszka liście, **Masło ekstra**
2. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
3. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasaskorbinowy), mąka **żytnia** razowa 21,7 %, 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. Udko z kurczaka pieczone składniki: Mięso z uda kurczaka ze skórą, Olej kujawski, Czosnek, Papryka czerwona mielona SŁODKA, Pieprz czarny MIELON
2. **Ziemniaki puree** skład: ziemniaki, masło, mleko
3. **Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda 1%**
 | 1. Chrupki bananowe |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-03-05** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Pasta z tuńczyka i jajek** składniki: **Jaja kurze całe**, **Tuńczyk w oleju**, Szczypiorek, **Śmietana 18% tłuszczu**
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. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa kalafiorowa**  składniki: Kalafior, Ziemniaki średnio, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**, **Masło ekstra**, **Mąka pszenna typ 500**, Sól 1. **Kluski śląskie**  składniki: Ziemniaki średnio, Skrobia ziemniaczana, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Jaja kurze całe**
2. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa , Herbata owocowa, Cukier
3. Surówka z marchewki składniki: Marchew, Cukier
4. **Chleb razowy** [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, jaja, orzechy, sezam**]
 | 1. **# mus owocowy** |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Ser żółty gouda**  [składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, barwnik annato]
2. **Bułka wyborowa**  [składniki: **Mąka pszenna**, woda, margaryna półtłusta (woda, tłuszcze roślinne, olej rzepakowy), smalec wieprzowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; aromat; barwniki, kurkumina; substancje wzbogacające: witaminy A,D3, E), drożdże, sól, cukier, polepszacz w proszku do wypieku pieczywa pszennego (mąka **PSZENNA**, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy),enzymy (**PSZENICA**), olej rzepakowy do smarowania blach]
3. **Masło extra**  [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
4. Papryka czerwona
5. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu, Cukier
 | 1. **Kapuśniak z kwaszonej kapusty** składniki: Kapusta kwaszona, udo kurczaka ze skórą, Cebula, **Mąka pszenna typ 500**, Cukier, Pietruszka liście 2. **Kotlety z kurczaka panierowane. smażone** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry, **Jaja kurze całe**, **Bułka tarta**, Olej rzepakowy uniwersalny1. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinn składniki:Ryż biały, Olej rzepakowy
2. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
3. **Surówka z porów z jabłkami**  składniki: Por, Jabłko, Olej słonecznikowy, Cukier, sól
4. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy), 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: 5 - Piątek, 2025-03-07** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Serek śmietankowy naturalny** SKŁAD: Serek śmietankowy, białka **mleka**, sól
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: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
4. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
5. Rzodkiewka
 | 1. **Zupa pomidorowa z makaronem** składniki: Pietruszka korzeń, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koncentrat pomidorowy 30%, Cebula, **Makaron**, **Mąka pszenna typ 500**, **Masło ekstra**, Cukier, Pietruszka liście 2. **Placki ziemniaczane łagodne** składniki:Ziemniaki średnio, Olej rzepakowy uniwersalny, **Mąka pszenna typ 500**, **Jaja kurze całe**1. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa , Herbata owocowa, Cukier
2. **Jogurt naturalny** [składniki: **mleko**]
 | 1. Jogurt owocowy skład: jogurt waniliowy (**mleko**, **śmietanka**, **mleko** odtłuszczone zagęszczone, cukier, barwnik: karoteny; naturalny aromat waniliowy, żywe kultury bakterii jogurtowych)mus owocowy (owoce, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, substancje zagęszczające: pektyny, mączka chleba świętojańskiego; regulator kwasowości: kwas cytrynowy; aromat, barwnik: karoteny |