**Plan żywieniowy: Przedszkole 10-14.03.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-03-10 |
| **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, 2025-03-10** |  |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb razowy** [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, jaja, orzechy, sezam**
2. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
3. **Pierś gotowana z indyka**
4. Pomidor
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Barszcz ukraiński** składniki: Ziemniaki średnio, Burak, Marchew, udo z kurczaka, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Fasola biała
2. **Ryż z jabłkami** składniki: Jabłko, Ryż biały, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Cukier, Olej rzepakowy uniwersalny, Cynamon mielony,
3. **Chleb razowy** [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, jaja, orzechy, sezam**
4. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
5. **Jogurt naturalny** [składniki: **mleko**]
 | 1. **Ciastka zbożowe**  [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż, (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca, olej słonecznikowy, morela suszona (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniajace: węglany sodu, węglany amonu, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**]
2. # sok owocowy 200ml
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-11** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Płatki kukurydziane z mlekiem 2%** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Płatki kukurydziane
2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa ziemniaczana tradycyjna** składniki: Ziemniaki, Marchew, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, Por, **Masło ekstra**, Pietruszka liście
2. **Gulasz wieprzowy** składniki: łopatka wieprzowa, Cebula, **Mąka pszenna**, Olej rzepakowy uniwersalny
3. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
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**]
5. **# kasza jęczmienna pęczak**
6. **Surówka z ogórków kiszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny MIELONY
 | 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 0,8%, emulgator lecytyny **(z soi),** sól,aromaty,ryż (brązowy, biały). Produkt może zawierać gluten.]
2. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-03-12** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. # 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, kwas cytrynowy; cukier, możliwa obecność: **GORCZYCY**, **MLEKA**, **LAKTOZY**, **GLUTENU**, **SELERA**]
2. **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. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
2. **Ketchup łagodny**  [składniki: Przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny. Produkt może zawierać **seler.**]
3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, Cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa pieczarkowa z makaronem** składniki: Pieczarka uprawna świeża, Marchew, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, ziemniaki, Por, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Masło ekstra**, Cebula, Pietruszka liście, Majeranek suszony, Tymianek, Liść laurowy, Ziele angielskie, Pieprz czarny MIELONY
2. **Gołąbki siekane** składniki: Kapusta biała, łopatka wieprzowa, Koncentrat pomidorowy 30%, **Mąka pszenna typ 500**, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, Pieprz czarny MIELONY, ryż
3. Herbata owocowa skład: woda wodociągowa, herbata owocowa
4. **Ziemniaki puree** skład: ziemniaki, **masło** extra
5. **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. \* baton flips
2. Jabłko
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-13** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. Dżem owocowy skład: owoce (100 g owoców na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca – pektyny
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. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem** składniki: **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu, Cukier
 | 1. **Zupa szczawiowa** składniki: Ziemniaki średnio, Szczaw, Pietruszka korzeń, Por, Marchew, **Śmietana 18%**, **Seler korzeniowy**, udo kurczaka, Pieprz czarny
2. **dorsz filety panierowane** składniki: **Dorsz filety bez skóry**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, **Mąka pszenna typ 500**
3. **Ziemniaki puree z masłem 2016** składniki: Ziemniaki, **Mleko spożywcze, Masło ekstra**
4. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
5. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula , Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
6. **Chleb razowy** [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, jaja, orzechy, sezam**]
 | 1. **Ciastka zbożowe** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż, (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole, olej słonecznikowy, morela suszona 7% (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniajace:

węglany sodu, węglany amonu, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**]1. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-14** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** składniki: **Jaja kurze całe**, **Masło ekstra**, szczypiorek, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**
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 zpo 10.26g** [składniki: śmietanka pasteryzowana.]
 | 1. **Krupnik z kaszy jaglanej** składniki: Ziemniaki średnio, udo z kurczaka,

Marchew, Kasza jaglana, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**1. **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.]
2. **Makaron z truskawkami i jogurtem** składniki: Truskawki, **Makaron bezjajeczny**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Cukier
3. Herbata owocowa skład: woda wodociągowa, herbata owocowa
 | 1. **Jogurt owocowy** [składniki: **Mleko**, serwatka odtworzona (z mleka), cukier, owoce, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, koncentrat soku z buraka, aromat, bakterie jogurtowe] |