**Plan żywieniowy: Przedszkole 07-11.04.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-04-07 |
|  **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:** 55%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 30% |

**Jadłospis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-07** |  |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb razowy** składniki: mąka **pszenna**, 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 ekstra** składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**
3. Schab pieczony składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne
4. Papryka
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa pomidorowa z ryżem** składniki: Woda wodociągowa, KONCENTRAT pomidorowy, ćwiartka z kurczaka, Ryż biały, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Cebula, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, PIETRUSZKA KORZEŃ, **Seler korzeniowy**
2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata granulowana
3. **Makaron z truskawkami i jogurtem** składniki: Truskawki, **Makaron bezjajeczny**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Cukier, Cukier z prawdziwą wanilią
 | 1. **Drożdżówka z jabłkiem** składniki**:** mąka **PSZENNA**, jabłko, cukier, **JAJA**, margaryna (olej rzepakowy, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), drożdże, serwatka w proszku (z MLEKA), **MLEKO** w proszku, sól, cynamon, aromaty: waniliowy, jabłkowy, barwnik: karoteny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.
2. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-08** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska** [składniki: Mąka **PSZENNA**, woda, mąka **GRAHAM**, drożdże, cukier, sól, ekstrakt słodu(słód **JĘCZMIENNY**, woda, słód PSZENNY, drożdże piekarskie]
2. **Masło ekstra** składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**
3. **Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką** składniki: twaróg półtłusty, jogurt naturalny, Rzodkiewka, Szczypiorek
4. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem** składniki: **# Mleko 2,0%**  [składniki: mleko], Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu, Cukier
 | 1. **Zupa koperkowa z makaronem zacierkowym** składniki: udo kurczaka, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, **Makaron bezjajeczny**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny
2. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna** , 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**]
3. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Ananas w syropie, Cebula, marchew, pietruszka, **seler** korzeń, Papryka czerwona, Olej rzepakowy uniwersalny, Skrobia ziemniaczana, Czosnek, Pieprz czarny
4. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym składniki: Ryż biały, Olej rzepakowy uniwersalny
5. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, 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.]
2. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-04-09** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna**, 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**]
2. Schab pieczony [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne]
3. Ogórek świeży
4. **# masło ekstra** składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata granulowana
 | 1. **Krupnik z kaszy jęczmiennej** składniki: udo kurczaka, Ziemniaki, Marchew, **Kasza jęczmienna pęczak**, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Pietruszka liście,
2. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna,** 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**]
3. **Kotlet mielony wieprzowy** składniki: Wieprzowina łopatka, **Bułka tarta**, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Jaja kurze całe**
4. #herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa
5. **Ziemniaki puree z olejem** składniki: Ziemniaki, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Olej rzepakowy uniwersalny
6. Buraczki zasmażane składniki: Burak, Olej rzepakowy uniwersalny, cebula
 | 1. **Ciasteczka owsiane składniki:** Produkty pochodzące z pełnego ziarna owsa (płatki owsiane, mąka owsiana), tłuszcz palmowy nieutwardzony, nierafinowany cukier trzcinowy, serwatka w proszku (mleko), syrop glukozowy, substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona); sól morska, ekstrakt słodu jęczmiennego, aromaty
2. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-10** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka wyborowa** [składniki: **Mąka pszenna**, woda, margaryna półtłusta (woda, tłuszcze roślinne, olej rzepakowy), smalec wieprzowy, sól, aromat; barwniki; kurkumina; substancje wzbogacające: witaminy A,D3, E), drożdże, sól, cukier, polepszacz w proszku do wypieku pieczywa pszennego (mąka **PSZENNA**, olej rzepakowy do smarowania blach]
2. **# masło ekstra** składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**
3. **Ser żółty** [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik]
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
5. Ogórek kiszony [składniki: ogórek , koper, czosnek, chrzan , sól , woda ]
 | 1. **Barszcz ukraiński** składniki: Ziemniaki średnio, Burak, Marchew, udo kurczaka, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Fasola biała
2. **Chleb razowy z ziarnami**  [składniki: mąka **pszenna,** 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. **Dorsz kotlet mielony smażony** składniki: dorsz filet, cebula, bułka tarta, jaja kurze całe
2. **Kasza bulgur**
3. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 | 1. Mus owocowy [składniki: PRZECIER OWOCOWY100%]
2. **Andruty**  [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, **mąka pszenna**]
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-11** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb pszenny** [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, mieszanka piekarnicza (gluten pszenny, mąka pszenna, drożdże.]
2. **Pasta z grochu** składniki: Fasola biała, Cebula, olej rzepakowy, majonez, pieprz mielony
3. Pomidor
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
 | 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. **Chleb pszenny**  [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, mieszanka piekarnicza (gluten pszenny, mąka pszenna, drożdże.]
3. **Sos pieczarkowy** składniki: Pieczarki, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny
4. **Surówka z ogórków kiszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Pieprz czarny
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa
6. **Ziemniaki puree z masłem**  składniki: Ziemniaki, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**
 | 1. Jabłko
2. **Herbatniki petit beurre**  składniki: mąka pszenna, cukier, odtłuszczone mleko w proszku, sól, aromat waniliowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy
 |