**Plan żywieniowy: Przedszkole 14-18.04.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-04-14 |
| **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, 2025-04-14** |  |
| **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**
3. **Szynka drobiowa**
4. Pomidor
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. **Krupnik ryżowy na mięsie drobiowym** składniki: Ryż biały, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Por, Koper ogrodowy, Mięso z kurczaka udo
2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
3. **Pierogi ruskie** składniki: Ziemniaki, **Mąka pszenna typ 500**, **Ser twarogowy półtłusty**, Olej rzepakowy, Cebula, **Jaja kurze całe**, Sól, Pieprz czarny
4. **Jogurt naturalny** [składniki: **mleko**]
5. **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. Banan |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **paluch drożdżowy z kruszonką** składniki: **Mąka pszenna typ 500**, Cukier, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**, **Żółtka jaja kurzego**, Drożdże, Cukier z prawdziwą wanilią, Sól
2. **Kasza manna na mleku** składniki: **Mleko 2% tłuszczu**, **Kasza manna**
3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. **Zupa kapuśniak** składniki: Ziemniaki średnio, Marchew, Kapusta kwaszona, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Cebula, Por, Koper ogrodowy
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. Udko z kurczaka pieczone składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka czerwona mielona, Pieprz czarny
2. **Ziemniaki puree z olejem** składniki: Ziemniaki , **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Olej rzepakowy
3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
4. **Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, kukurydza, marchew, **majonez**
 | 1. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
2. Chrupki bananowe
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Chleb razowy z ziarnami zpo 39.99g** [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. Filet z indyka pieczony [składniki: filet z indyka,przyprawy naturalne]
2. Ogórek świeży
3. **# masło ekstra**
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa kalafiorowa** składniki: Kalafior, Ziemniaki, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**, **Masło ekstra**, **Mąka pszenna typ 500**, Sól 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. **Makaron z serem**  składniki: **Ser twarogowy półtłusty**, **Makaron bezjajeczny**, jogurt naturalny
3. herbata owocowa
 | 1. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
2. **bułka drożdżowa z rodzynkami** składniki: **Mąka pszenna typ 500**, Cukier, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**, rodzynki, **jaja kurze**, Drożdże, Cukier z prawdziwą wanilią, Sól biała
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-17** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka wyborowa** [składniki: **Mąka pszenna**, woda, margaryna (woda, tłuszcze roślinne, olej rzepakowy), smalec wieprzowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; aromat; barwniki;, kurkumina; substancje wzbogacające: witaminy A,D3, E), drożdże, sól, cukier, olej rzepakowy do smarowania blach]
2. **Twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem** składniki: **Twarożek naturalny**, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek
3. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem** składniki: **# Mleko 2% tłuszczu** [składniki: mleko], Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu, Cukier
 | 1. **Zupa jarzynowa tradycyjna** składniki: Włoszczyzna, Ziemniaki, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna typ 500**, **Masło ekstra**, Koper ogrodowy, Sól, 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**]1. **Gulasz wieprzowy** składniki: Wieprzowina łopatka, Cebula, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy
2. **# kasza jęczmienna**
3. **Surówka z ogórków kiszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pieprz czarny
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 | 1. baton raw składniki: **Daktyl suszony, orzechy (orzeszki arachidowe, migdały, orzechy laskowe), nasiona szałwii hiszpańskiej**
2. Woda z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18** |
| **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, glukoza, drożdże.]
2. **Pasta z makreli w oleju** składniki: **Jaja gotowane**, **Filety z makreli w oleju**, **Majonez**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, cebula
3. Ogórek kiszony [składniki: ogórek , koper, czosnek, chrzan , sól , woda ]
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. **Zupa pomidorowa z makaronem** składniki: udo kurczaka, Pietruszka korzeń, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, jogurt naturalny, Koncentrat pomidorowy 30%, Cebula, **Makaron bezjajeczny**, **Mąka pszenna typ 500**, pietruszka liście
2. **Jaja sadzone** składniki: **Jaja kurze całe**, Olej rzepakowy uniwersalny
3. Surówka wiosenna składniki: kapusta pekińska, Pomidor, rzodkiewka, Ogórek, Cebula, Cytryna, Oliwa z oliwek, Pieprz czarny
4. Herbata owocowa
5. **Ziemniaki puree z masłem** składniki: Ziemniaki średnio, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**
 | 1. **# serek homogenizowany skład:** mleko, śmietanka, cukier, Białka mleka, owoce, kultury bakterii mlekowych |