**Plan żywieniowy: Przedszkole 05-09.05.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-05-05 |
| **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, 2025-05-05** |  |
| **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. **Ser żółty** [składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, barwnik]
4. Ogórek kiszony [składniki: ogórek , koper, czosnek, chrzan , sól , woda ]
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
 | 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. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
3. **Ryż z truskawkami i śmietaną** składniki: Truskawki, Ryż biały, **Śmietana 12%**, Cukier
4. **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. **Ciastka zbożowe fit** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż, (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole, olej słonecznikowy, morela suszon (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**]
2. Woda z cytryną składniki: Woda źródlana, Cytryna
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-06** |
| **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. **Masło ekstra**
3. **Twarożek ze szczypiorkiem** składniki: **TWARÓG PÓŁTŁUSTY**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Szczypiorek
4. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem** składniki: **# Mleko 2,0%**  [składniki: mleko], Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu, Cukier
 | 1. **Zupa szczawiowa z jajkiem**  składniki: Ziemniaki, **Jaja kurze całe**, Szczaw, **Śmietana 18% tłuszczu**, Marchew, Por, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, Mięso udziec z kurczaka, 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. **Filet z kurczaka z pieca** składniki: filet z kurczaka bez skóry, Olej rzepakowy uniwersalny, **Mąka pszenna typ 500**, 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
6. **Surówka z ogórków kiszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny
 | 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,ryż47% (brązowy, biały). Produkt może zawierać gluten.]
2. Woda z cytryną składniki: Woda źródlana, Cytryna
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-05-07** |
| **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**]1. Schab pieczony [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne]
2. Ogórek świeży
3. **# masło ekstra**
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
 | 1. **Zupa zacierkowa** składniki: Marchew, Kurczak udo, **Zacierka jajeczna**, 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. **Gołąbki bez zawijania** składniki: Kapusta biała, Wieprzowina łopatka, Koncentrat pomidorowy, **Jaja kurze całe**, Pieprz czarny
2. #herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, CUKIER, Herbata
3. **Kasza bulgur**
 | 1. Kisiel domowy z owocami składniki: Woda wodociągowa, Truskawki mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-08** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka wyborowa** [składniki: **Mąka pszenna**, woda, margaryna półtłusta (woda, tłuszcze roślinne, olej rzepakowy), smalec wieprzowy, sól, aromat; barwniki; annato, kurkumina; substancje wzbogacające: witaminy A,D3, E), drożdże, sól, cukier, polepszacz w proszku do wypieku pieczywa pszennego (mąka **PSZENNA**, środek do przetwarzania mąki ,enzymy (**PSZENICA**), olej rzepakowy do smarowania blach]
2. **# masło ekstra**
3. Schab pieczony [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne]
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
5. Rzodkiewka
 | 1. **Grochówka** składniki: Ziemniaki, Marchew, Groch nasiona suche, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Cebula, **Mąka pszenna typ 500**, **Masło ekstra,** kiełbasa z wołowiną
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. **Penne z tuńczyka w sosie pomidorowym** składniki: **Tuńczyk**, **Makaron Penne**, Passata, Marchew, Cebula, Pieprz czarny

4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier | 1. Mus owocowy
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-09** |
| **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, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy), drożdże.]
2. **Pasta z grochu** składniki: Fasola biała, **jogurt naturalny**, Sól, Pieprz czarny
3. Pomidor
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
 | 1. **Barszcz ukraiński** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Burak, Noga (udo) kurczaka, Marchew, **# Śmietana 18%**, **Seler korzeniowy**, Kapusta biała, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Cebula, Pietruszka liście, Pietruszka korzeń, Groch, Pietruszka liście, **Maka**, Liść laurowy, Pieprz czarny
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. **Makaron z serem** składniki: **Ser twarogowy półtłusty**, **Makaron bezjajeczny**, olej, jaogurt naturalny
4. Herbata owocowa skaładniki: Woda wodociągowa,, CUKIER, Herbata
 | 1. Banan |