**Plan żywieniowy: Przedszkole 09-13.06.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-06-09 |
| **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, 2025-06-09** |  |
| **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**]   1. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**] 2. # szynka składniki: mięso wieprzowe, sól, syrop glukozowy, cukier, hydrolizat białka słonecznikowego, ekstrakty przypraw, aromaty, ekstrakty drożdżowe, ekstrakty ziół 3. Ogórek świeży 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata | 1. **Zupa grochowa** składniki: Ziemniaki, **Seler korzeniowy**, kiełbasa z wołowiną, Marchew, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata 3. **Makaron z truskawkami i jogurtem** składniki: Truskawki, **Makaron bezjajeczny świderki**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, 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. Chrupki bananowe składniki: Kasza kukurydziana, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe, sól morska, aromat naturalny 2. Woda do picia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Bułka parówka fińska** [składniki: Mąka **PSZENNA**, woda, mąka **GRAHAM**, drożdże, cukier, sól, ekstrakt słodu(słód **JĘCZMIENNY**, woda, słód PSZENNY), enzymy piekarskie ( zawierają mąkę PSZENNĄ), drożdże piekarskie] 2. Dżem owocowy niskosłodzony składniki: owoce, cukier, pektyna 3. **# mleko 2%** [składniki: mleko] 4. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**] | 1. **Zupa z botwiną** składniki: Ziemniaki, botwina, Marchew, Mięso z ud kurczaka, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18% tłuszczu**, 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**]   1. **Kotlety z kurczaka panierowane smażone** składniki: filet z kurczaka bez skóry, bułka tarta, jaja kurze całe, pieprz 2. **Ziemniaki**  składniki: Ziemniaki, **Masło ekstra 2%** 3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier 4. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu,** szczypior | 1. Woda do picia 2. 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 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11** | | |
| **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. Papryka 4. **# masło ekstra** 5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata | 1. **Zupa koperkowa z ziemniakami** składniki: Ziemniaki, udo kurczaka, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Por, Koper ogrodowy, **Mąka pszenna typ 500** 2. **Risotto z warzywami** składniki: Ryż biały, Marchew, Pietruszka korzeń, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Groszek zielony, Olej rzepakowy uniwersalny, Por, **Seler korzeniowy,** papryka 3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata 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. Kiełbaski z grilla składniki: Mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka SOJOWEGO, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, aromat (SOJA, MLEKO), przyprawy. 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. **Ketchup łagodny** [składniki: Przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny. Produkt może zawierać **seler.**] |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Kasza manna na mleku 2%**  składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Kasza manna** 2. **Drożdżówka z kruszonką** składniki:  mąka **PSZENNA**, woda, mak, cukier, margaryna, **JAJA**, drożdże, **MLEKO** w proszku, sól, aromat waniliowy, barwnik: karoteny. | 1. **Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym** składniki: Ziemniaki, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa, Marchew, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, udo kurczaka, **Śmietana 18%**, **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], Pietruszka liście, Por, Liść laurowy, Cebula, Pieprz ziołowy 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. **Spagetti z mięsa wieprzowego** składniki: **Makaron bezjajeczny**, Woda wodociągowa, Wieprzowina łopatka, Koncentrat pomidorowy 30%, Cebula, Czosnek, Bazylia suszona, Oregano suszone 2. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier | 1. Przekąska owocowa [składniki: owoce w różnych proporcjach, cytryna] 2. **Chrupki kukurydziane kręcone** [składniki: Grys kukurydziany] |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13** | | |
| **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 jajeczna z tuńczyk** składniki: **Jaja kurze całe**, **Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Olej rzepakowy uniwersalny 3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata 4. Ogórek kiszony 23.13g [składniki: ogórek , koper, czosnek chrzan , sól , woda ] | 1. **Krupnik z kaszy jaglanej** składniki: Ziemniaki średnio, udo kurczaka,   Marchew, Kasza jaglana, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**   1. **Kluski śląskie** składniki: Ziemniaki, Mąka ziemniaczana, **Maka pszenna**, Olej kujawski, **Jaja kurze całe** 2. **Sałatka wiosenna** składniki: kapustapekińska, olej rzepakowy, Rzodkiewka, Szczypiorek, kukurydza, koperek, ogórek zielony, pomidor 3. **Chleb pszenny** [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, mieszanka piekarnicza (gluten pszenny, mąka pszenna, glukoza, drożdże.] 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata | 1. **# jogurt owocowy** Składniki: mleko, śmietanka, owoce, cukier, skrobia, koncentrat z marchwi, aromat, kultury bakterii jogurtowych |