**Plan żywieniowy: Przedszkole 30.06-04.07.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-06-30 |
| **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, 2025-06-30** |  |
| **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 krucha składniki: mięso wieprzowina, przyprawy 3. Ogórek świeży 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata | 1. **Zupa pieczarkowa** składniki: Ziemniaki, Pieczarka uprawna świeża, udo kurczaka, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Por, **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], **# Śmietana 18%**, Pietruszka liście, Cebula, Ziele angielskie, Liść laurowy, 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**] 3. **Jaja sadzone** 4. **Ziemniaki wczesne z koperkiem** składniki: Ziemniaki wczesne, **Masło ekstra**, KOPER 5. **Sałata zielona z sosem jogurtowym** składniki: Sałata, **Jogurt naturalny 2%**, szczypior 6. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata | 1. **Herbatniki petit beurre** 2. Woda do picia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01** | | |
| **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. **Ser żółty**  [składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, barwnik annato] 3. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem** składniki: **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu, Cukier 4. **Masło extra** [składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**] 5. Papryka czerwona | 1. **Zupa szczawiowa z ziemniakami** składniki: Ziemniaki, Marchew, Szczaw, udo kurczaka, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń, Cebula, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna** 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: mięso wieprzowe łopatka, jaja kurze całe, bułka tarta, cebula, pieprz ziołowy 4. **Ziemniaki wczesne z koperkiem** składniki: Ziemniaki wczesne, **Masło ekstra**, KOPER NAĆ 5. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier 6. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu,** szczypior | 1. **Ciasteczka zbożowe fit** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca, olej słonecznikowy, owoce suszone (owoce, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniajace, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**] 2. Woda do picia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02** | | |
| **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. Pomidor 3. **# masło ekstra** 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata | 1. **Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbasą** składniki: Kapusta biała, Kiełbasa zwyczajna z wołowiną, marchew, seler, pietruszka korzeń, Koncentrat pomidorowy, Cebula, **Mąka pszenna**, Czosnek, Pieprz czarny, Ziele angielskie, Liść laurowy 2. **Makaron z truskawkami i jogurtem** składniki: Truskawki, **Jogurt naturalny, Makaron bezjajeczny**, Cukier 3. Herbata z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Herbata, Cytryna, 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. Morele |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-03** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. **Kasza manna na mleku** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Kasza manna**  2. # chałka | 1. **Krupnik z kaszy jaglanej** składniki: Ziemniaki, udo kurczaka, Marchew, Kasza jaglana, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy** 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 filety panierowane smażone** składniki: dorsz filet, jajo kurze całę, bułka tarta 2. Ryż na sypko składniki: RYŻ PARABOILED [składniki: ryż biały], Woda wodociągowa, Olej rzepakowy 3. **Surówka z kapusty białej** składniki: Kapusta biała, Cebula, Olej rzepakowy, koper, 4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier | 1. **Chrupki kukurydziane kręcone** [składniki: Grys kukurydziany] 2. Woda do picia |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-04** | | |
| **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 jajeczna z tuńczykiem** składniki: **Jaja kurze całe**, **Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym, Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy uniwersalny 3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata 4. Ogórek kiszony [składniki: ogórek , koper, czosnek, chrzan , sól , woda ] | 1. **Zupa z botwiną** składniki: Ziemniaki, Burak, Marchew, udo kurczaka, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koper ogrodowy, 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. **Racuchy drożdżowe** składniki: **Mąka pszenna**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Jaja kurze całe**, **Masło ekstra**, Cukier, ekstrakt wanilii, jabłka, Drożdże świeże, Sól 4. **Jogurt naturalny** [składniki: **mleko**] | 1. **# jogurt owocowy** składniki: jogurt, owoce |