**Plan żywieniowy: Przedszkole 01-05.09.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-09-01 |
| **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, 2025-09-01** |  |
| **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. SCHAB PIECZONY [składniki: mięso wieprzowe,przyprawy naturalne, substancja konserwująca] 3. OGÓREK ŚWIEŻY 4. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier | 1. Krupnik jęczmienny składniki: Marchew, Kasza **jęczmienna** perłowa, Ziemniaki średnio, Pietruszka korzeń, Koper ogrodowy, Mięso z uda kurczaka, **Seler** korzeniowy, Cebula 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. Makaron z serem składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **makaron pszenny**, **jogurt naturalny** 2. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, 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 0,8%, emulgator lecytyny **(z soi),** sól,aromaty,ryż47% (brązowy, biały). Produkt może zawierać gluten.] 2. Woda do picia |
|  | **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-02** |  |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. DŻEM OWOCOWY NISKOSŁODZONY składniki: owoce, cukier 2. **Bułka parówka fińska ZPO** [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] 3. **Mleko 2%** 4. **MASŁO EXTRA** [składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**] | 1. Zupa szczawiowa składniki: Ziemniaki, Szczaw, Pietruszka korzeń, Marchew, **# śmietana 18%**, **Seler** korzeniowy, udo kurczaka, Pieprz czarny 2. **KOTLET MIELONY WIEPRZOWY** 3. ZIEMNIAKI PUREE składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Olej rzepakowy uniwersalny 4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier 5. Mizeria z jogurtem składniki: Ogórek, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) | 1. JABŁKO |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-09-03** | | |
| **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. **SZYNKA KONSERWOWA** 2. RZODKIEWKA 3. **# Masło ekstra** 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana | 1. Zupa jarzynowa tradycyjna składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona, Ziemniaki, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**), Mąka pszenna, Masło ekstra (**mleko**), 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. Udko z kurczaka pieczone składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą, Olej rzepakowy uniwersalny, Czosnek, Sól spożywcza, Papryka czerwona mielona, Pieprz czarny 2. RYŻ NA SYPKO składniki: RYŻ PARABOILED[składniki: ryż biały], Woda wodociągowa, Olej rzepakowy uniwersalny 3. POMIDORY ZE ŚMIETANĄ składniki: POMIDOR, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), **śmietana 18%**[składniki: **mleko**], SZCZYPIOREK 4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA, Cukier | 1. CHRUPKI BANANOWE SANTE |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-04** | | |
| **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 EXTRA** [składniki: śmietanka pasteryzowana z **mleka**] 3. **SER ŻÓŁTY** [składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, barwnik annato] 4. Papryka czerwona 5. Kawa inka na mleku 2% cukrem składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, **kawa inka**, CUKIER | 1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych składniki: **chleb krajan**, Ogórek kwaszony, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler** korzeniowy, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**), **# mleko 2,0%**[składniki: mleko], Mąka pszenna, Cebula, Masło ekstra (**mleko**) 2. MAKARON ZE SZPINAKIEM składniki: Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**), Szpinak mrożony, Olej rzepakowy uniwersalny, Ser typu Feta (**mleko**), Czosnek, Pieprz czarny 3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg, 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 kukurydziane kręcone** [składniki: Grys kukurydziany] 2. Woda do picia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-05** | | |
| **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 KOPERKIEM składniki: Jaja kurzecałe (**jaja**), Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Koper ogrodowy, Olej rzepakowy 3. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana | 1. Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami składniki: Ziemniaki średnio,   Burak, Marchew, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), udo kurczaka, CEBULA, Koper ogrodowy, Pieprz czarny   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. **PALUSZKI RYBNE** [składniki: filety z **ryb**, panierka sypka (mąka **PSZENNA**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), woda, olej rzepakowy, sól, może zawierać **mięczaki**] 3. ZIEMNIAKI PUREE składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Olej rzepakowy uniwersalny 4. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier 5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana | 1. **Jogurt owocowy** [składniki: **Mleko**, serwatka odtworzona (z mleka), cukier, owoce, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, koncentrat soku z buraka, aromat, bakterie jogurtowe] |