**Plan żywieniowy: Przedszkole 06-10.10.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-10-06 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2025/2026 (grupa) [właściciel: zpociecierzyn]**   1. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 13) 2. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 21) 3. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 9) 4. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 10) 5. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 10) 6. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 10) 7. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) 8. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 11) 9. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 10. Dziewczęta (wiek: 2 - 2; liczba: 1) |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 1243.51 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, 2025-10-06** |  |
| **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 z indyka 4. OGÓREK ŚWIEŻY 5. 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, **# mleko 2,0%** [składniki: mleko], **# śmietana 18%**, Pietruszka liście, Cebula, Ziele angielskie, Liść laurowy, Pieprz ziołowy 2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata 3. Makaron z serem składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaronbezjajeczny (**pszenica**), masło (**mleko**) 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 Sante** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż, (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole, olej słonecznikowy, morela suszona (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniajace: węglany sodu, węglany amonu, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**] 2. Woda do picia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07** | | |
| **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 (**mleko**) 3. TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM składniki: **twaróg półtłusty**, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Szczypiorek 4. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem składniki: **# mleko 2,0%** [składniki: mleko], Kakao naturalne, Cukier | 1. ZUPA ZIEMNIACZANA TRADYCYJNA składniki: Woda wodociągowa, ZIEMNIAKI, udo kurczaka, Marchew, **Seler** korzeniowy, Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, mąka **pszenna**   1. **CHLEB RAZOWY Z ZIARNAMI** [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia** razowa, woda, miód sztuczny (cukier, woda, kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy **jęczmienny,** ziarno słonecznika, ziarno dyni, **jaja, orzechy, sezam**] 2. **KOTLET MIELONY WIEPRZOWY** składniki: łopatka wieprzowa, bułka tarta, jajo kurze całe, cebula, pieprz ziołowy 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. Buraki zasmażane składniki: Burak, Olej rzepakowy, Cebula, mąka **pszenna** | 1. **Chrupki kukurydziane kręcone** [składniki: Grys kukurydziany] 2. Woda do picia |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08** | | |
| **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. SCHAB PIECZONY [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu (E250)] 3. RZODKIEWKA 4. **# Masło ekstra** 5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata | 1. Grochówka składniki: Ziemniaki średnio, Marchew, udo kurczaka, Groch nasiona suche, Pietruszka korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, majeranek   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. Penne bezglutenowe z tuńczyka w sosie pomidorowym składniki: Tuńczyk w wodzie (**ryba**), Makaron bezjajeczny, Pomidory krojone, Marchew, koncentrat pomidorowy, Cebula, Kapary 1%, Pieprz ziołowy 2. #Herbata owocowa | 1. KISIEL DOMOWY Z OWOCAMI składniki: Woda wodociągowa, owoce mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. Płatki jęczmienne na mleku składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Płatki **jęczmienne**  2. Woda do picia | 1. ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM składniki: Woda wodociągowa, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**), KONCENTRAT POM, udo z kurczaka, Marchew, PIETRUSZKA KORZEŃ, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Cebula, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**), **Seler** korzeniowy 2. Gulasz wieprzowy składniki: Wieprzowina łopatka, Cebula, mąka **pszenna**, Olej rzepakowy, marchew, pieprz ziołowy 3. Kasza bulgur na sypko składniki: Woda wodociągowa, Kasza bulgur (**pszenica**), Olej rzepakowy uniwersalny 4. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier 5. OGÓREK KISZONY [składniki: ogórek , koper, czosnek, chrzan , sól , woda ] | 1. MUS OWOCOWY [składniki: PRZECIER OWOCOWY 100%] |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10** | | |
| **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), drożdże.] 2. pasta z grochu składniki: Fasola biała, Cebula, **# masło ekstra**, Pieprz ziołowy 3. PAPRYKA 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata | 1. BARSZCZ UKRAIŃSKI składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Burak, udo kurczaka, Marchew, **# śmietana 18%**, **Seler** korzeniowy, Kapusta biała, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Cebula, Pietruszka liście, Pietruszka korzeń, Groch, **maka pszenna**, Liść laurowy, Pieprz ziołowy 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), drożdże.] 3. Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym składniki: Ziemniaki, **maka pszenna**, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **jogurt naturalny 2% tłuszczu** [składniki: **mleko**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny, Cebula, Jaja kurze całe (**jaja**), Pieprz ziołowy 4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, cukier, Herbata | 1. gruszka |