**Plan żywieniowy: Przedszkole 13-17.10.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-10-13 |
| **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, 2025-10-13** |  |
| **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. **Pierś gotowana z Indyka Indykpol Premium Bianka**
4. PAPRYKA
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. Zupa krupnik składniki: Kasza **jęczmienna** perłowa , Ziemniaki średnio, Marchew, Pietruszka korzeń, udo kurczaka, **Seler** korzeniowy, Koper ogrodowy
2. MAKARON ZE SZPINAKIEM składniki: Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**), Szpinak mrożony, Olej rzepakowy uniwersalny, Ser typu Feta (**mleko**), Czosnek, Pieprz czarny
3. **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. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. **Chrupki kukurydziane kręcone** [składniki: Grys kukurydziany]
2. Woda do picia
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14** |
| **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. **SER ŻÓŁTY** [składniki: **mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, barwnik annato]
4. POMIDOR
5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Cukier, **kawa inka**
 | 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami składniki: Kalafior mrożony, Ziemniaki średnio, marchew, seler, pietruszka korzeń, Śmietana 18% tłuszczu

(**mleko**), jogurt naturalny 1. Jaja sadzone składniki: Jaja kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy uniwersalny
2. ZIEMNIAKI PUREE składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Olej rzepakowy
3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
4. Sałata zielona ze śmietaną składniki: Sałata, Śmietana 12% tłuszczu (**mleko**), Cukier
5. **CHLEB RAZOWY** [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia** razowa, woda, miód sztuczny (cukier, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy **jęczmienny, jaja, orzechy, sezam**]
 | 1. Wafle ryżowe naturalne
2. Woda do picia
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15** |
| **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. **Parówki drobiowe**
3. **KETCHUP ŁAGODNY** [składniki: Przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny. Produkt może zawierać **seler.**]
4. **# Masło ekstra**
5. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. ZUPA ZIEMNIACZANA TRADYCYJNA składniki: Woda wodociągowa, ZIEMNIAKI, uda 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, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt

słodowy **jęczmienny,** ziarno słonecznika, ziarno dyni, **jaja, orzechy, sezam**]1. RYŻ Z JABŁKAMI I JOGURTEM składniki: Jabłko, Ryż biały, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Cukier, Olej rzepakowy uniwersalny, Cynamon mielony
2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. Śliwki |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **podwieczorek** |
| 1. Płatki kukurydziane z mlekiem składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane2. Woda do picia | 1. Rosół z makaronem składniki: Kurczak tuszka, Marchew, Makaron bezjajeczny (**pszenica**), Pietruszka korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, Pietruszka liście, Pieprz czarny
2. POTRAWKA Z KURCZAKA składniki: udo kurczaka, Woda wodociągowa, Marchew, Pietruszka korzeń, mąka **pszenna**, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy uniwersalny, Pieprz czarny
3. ZIEMNIAKI PUREE składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Olej rzepakowy uniwersalny
4. Surówka z selera, marchwii i jabłka z jogurtem naturalnym
5. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki:Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 | 1. Ciasteczka owsiane sante2. Woda do picia |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17** |
| **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 TUŃCZYKIEM składniki: Jaja kurzecałe (**jaja**), Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Koper ogrodowy, Olej rzepakowy uniwersalny
3. OGÓREK KISZONY [składniki: ogórek , koper, czosnekchrzan , sól , woda ]
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 1. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną składniki: udo kurczaka, Marchew, Kalafior, Pietruszka korzeń, Brokuły, **Seler** korzeniowy, Kasza jaglana, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**), jogurt naturalny 2% tłuszczu, Pietruszka liście
2. **Chleb pszenny ZPO** [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. RISOTTO Z WARZYWAMI składniki: Ryż biały, Marchew, Pietruszka korzeń, kukurydza, Groszek zielony, Olej rzepakowy uniwersalny, **Seler** korzeniowy
4. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
 | 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
 |