

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-10-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 48) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 155)
Norma na energię dla podanej grupy:	1305.42 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-10-12		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczy: 25%
--	---

1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Schab wędzony 50.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Sałata 10.00g	1. Zupa ogórkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie C&E 0% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-10-13 obiad		
1. Płatki gryczane na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki gryczane błyskawiczne pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szynka drobiowa 40.00g 6. Papryka czerwona 20.00g	1. Zupa krem z dyni 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Woda wodociągowa 51%, Dynia hokkaido 20%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Słonecznik nasiona 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1%, Mleko 2% 1%, Gałka muszkatołowa 0%, Czosnek granulowany 0% 2. Kotlet mielony 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Buraczki zasmażane 80.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 92%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	1. Banan 180.00g 2. Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 3 - Środa, 2020-10-14		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Pasta z czerwonej soczewicy 50.00g składniki: Soczewika konserwowa 62%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 15%, Czosnek 12%, Pietruszka liście 6%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Oregano suszone 2%, Kminek mielony 2% 5. Pietruszka liście 5.00g	1. Zupa zacierka 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, Mąka pszenna typ 500 4%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% 2. Filet rybny pieczony 80.00g (Ryba) składniki: Mintaj mrożony 98%, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Gruszka 180.00g 2. Podpłomyki bez cukru 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-15 obiad		

- Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Kiełbasa krakowska sucha 40.00g - Ogórek kwaszony 20.00g	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0% Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 33%, Makaron Lubella pełne ziarno pióra 28%, Woda wodociągowa 15%, Ser typu Feta 10%, Szpinak mrożony 7%, Śmietana 30% 4%, Cebula 4%, Czosnek 0% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	- Jabłko 180.00g Ciasto drożdżowe 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-16		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki orkiszowe na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 40.00g (Ryba) składniki: Filety z makreli w oleju 67%, Ogórek kwaszony 27%, Kiełki brokuła 7% 6. Papryka czerwona 20.00g	Zupa krupnik z kaszą jaglaną 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jaglana 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten) Pierogi ruskie. 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Mąka pszenna typ 500 24%, Ser twarogowy półtłusty 14%, Słonina 4%, Cebula 4%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Jogurt owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-10-19 obiad		

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kielbasa ogonówka 40.00g 5. Serek bieluch ze szczypiorkiem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Pomidor 40.00g	1. Zupa brokułowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CATÉ 0% 2. Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Leczo 180.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kielbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszka 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Vegeta natur 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0% 4. Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Chrupki jaglane 50.00g
---	---	---

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-10-20 obiad

Mleko 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Chaatki zdobne 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Dżem 100% z owoców 30.00g	Żurek z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, Jaja kurze całe 16%, Marchew 10%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mleko 2% 6%, Śmietana homogenizowana 18% 6%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Kielbasa podwawelska 3%, Seler korzeniowy 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0% Chleb zwykły krojony 50.00g (Zboża zawierające gluten) Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%, Cebula 1% - Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80.00gskładniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% - Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	Jabłko 150.00g
Dzień: 8 - Środa, 2020-10-21		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

Płatki orkiszowe na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko UHT 2% 91%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka parówka fińska 40.00g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta jajeczna z majonezem 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 67%, Szczypiorek 22%, Majonez Kielecki 10%, Pieprz czarny mielony 2%	Barszcz ukraiński 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Kapusta biała 2%, Fasola biała nasiona suche 2%, Marchew 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Seler korzeniowy 1%, Mleko UHT 2% 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0% Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten) Zapiekanka makaronowa z szynką 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron kolanko 35%, Szynka drobiowa 19%, Ser żółty 16%, Śmietana 18% tłuszczu 14%, Brokuły 7%, Marchew 7%, Mleko 2% 2% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Banan 180.00g
--	---	---

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-10-22 obiad

Kluski lane na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mleko UHT 2% 80%, Mąka pszenna typ 500 12%, Jaja kurze całe 8% Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka wiejska 40.00g - Pomidory krojone 40.00g	Zupa rosół 250.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, Seler korzeniowy 1%, Seler naciowy 1%, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Makaron nitki cienkie. 50.00g (Zboża zawierające gluten) Nugetsy w panierce 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5% Ryż na sypko. 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 96%, Masło ekstra 4% Surówka z marchewki i pomarańczy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 3% - Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 180.00g
--	---	---

Dzień: 10 - Piątek, 2020-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
--------------------	--------------	---------------------

1. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ser twarogowy półtłusty 42%, Rzodkiewka 26%, Jogurt naturalny 26%, Szczypiorek 5% 5. Kabanosy 20.00g	1. Zupa pieczarkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapustakiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Cebularz 100.00g (Zboża zawierające gluten) 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
--	---	---

