

Plan żywieniowy: Przedszkole

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2018/2019 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 57) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 88)
Norma na energię dla podanej grupy:	1242.76 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2019-04-01		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka z dynią 45g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Kiełbasa krakowska 40g (Soja i produkty pochodne) 5. Pomidor 40g 6. Sałata 6g	1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 4%, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Cząber mielony 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Bazylija suszona 0% 2. Chleb żytni bez drożdży 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron 3 kolory z sosem pieczarkowym 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 47%, Makaron Knorr 3 kolory 33%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 150g 2. Podpłomyki bez cukru 35g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-04-02		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Mleko 3,2% 200g (Mleko, łącznie z laktozą) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Butka maślana z rodzynekami 60g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) 4. Gruszka 40g	1. Zupa kalafiorowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 51%, Kalafior 22%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5% , Pietruszka korzeń 4%, Mleko 3,2% 4% , Noga (udo) kurczaka 3%, Seler korzeniowy 2% , Pietruszka liście 2%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet z piersi kurczaka 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) skład: Mięso z piersi kurczaka. 78% , Bułka tarta 10% , Olej rzepakowy uniwersalny 7% , Jaja kurze całe 5% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Marchew z groszkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Marchew 50%, Groszek zielony mrożony 38%, Mleko 3,2% 4% , Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 3% , Masło ekstra 3% 6. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodowodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Jogurt owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)
Dzień: 3 - Środa, 2019-04-03		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka kukurydziana 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jaja gotowane 35g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Szczypiorek 5g 6. Rzodkiewka 5g	1. Zupa ogórkowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6% , Pietruszka korzeń 5%, Mleko 3,2% 5% , Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 2% , Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1% , Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb zwykły krojony 70g (Zboża zawierające gluten) 3. Risotto z warzywami i kurczakiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ryż biały 25%, Filet z kurczaka 25%, Papryka czerwona 10%, Brokuły 10%, Groszek zielony 10%, Ser żółty gouda S 7% , Kukurydza konserwowa 5%, Cukinia 2%, Cebula 2%, Marchew 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Kurkuma mielona 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Rogal maślany 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
Dzień: 4 - Czwartek, 2019-04-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Butka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 3. Płatki kukurydziane z mlekiem 3,2% 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki kukurydziane 9% 4. Żurawina 5g	1. Zupa pomidorowa z makaronem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Wołowina szponder 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Cebula 3%, Mleko 3,2% 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, makaron 2%, Seler naciowy 2%, Pietruszka liście 1%, Ziola prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Tymianek 0%, Cząber mielony 0% 2. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Mizeria z jogurtem 70g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6% 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	1. Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą)
--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2019-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka wyborowa zwykła 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Salatka z konserwy rybnej 50g (Jaja i produkty pochodne, Ryba) składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym 43%, Jaja kurze całe 29%, Ogórek kwaszony 21%, Cebula 7%	1. Zupa grochowa 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. Paluszki rybne panierowane 50g (Ryba, Zboża zawierające gluten) 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 80g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 6. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	1. Jabłko 150g 2. Herbatniki 25g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-04-08

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

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka orkiszowa s 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) - Szynka drobiowa 40g - Papryka czerwona 30g - Salata 6g	Zupa kapuśniak mazurski 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Kielbasa podwawelska 4%, Cebula 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1% Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Naleśniki z serem i śmietaną 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Twaróg półtłusty z Bychawy 36%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 15%, Mleko 3,2% 14%, Jaja kurze całe 14%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 9%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 5%, Cukier drobny Polski Cukier 5%, Cukier waniliowy Dr Oetker 2% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Gruszka 150g
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-04-09		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Bułka parówka fińska 45g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Płatki orkiszowe na mleku 250g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste błyskawiczne SZCZYTNO 7% Orzechy włoskie 3g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 42%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gołąbki siekane 160g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Kapusta biała 48%, Wieprzowina karkówka 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Kasza manna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% - Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Serek homogenizowany owocowy 150g (Mleko, łącznie z laktozą) - Chrupki jaglane 15g

Dzień: 8 - Środa, 2019-04-10		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Bułka wyborowa zwykła 40g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Paszтет z blaszki 50g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) - Ogórek kwaszony 20g	Zupa pieczarkowa 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 2%, Mleko 3,2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Łazanki 150g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasakrakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Banan 150g
---	--	--

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Bułka parówka krojona 35g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Ser żółty gouda s 40g (Mleko, łącznie z laktozą) - Rzodkiewka 5g	Zupa owocowa z makaronem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mieszanka owocowa mrożona 54%, Makaron KNORR kuleczki 22%, Cukier 9%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko 3,2% 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5% Nuggetsy w panierce 70g (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 paraboliczny długoziarnisty 30g - Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 70g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Wodawodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	Jabłko 180g

Dzień: 10 - Piątek, 2019-04-12

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

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0% Kajzerki 50g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Jaja gotowane 35g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% - Kielki rzodkiewki s 4g - Ogórek 10g	Zupa krupnik ryżowy 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemiaki średnio 70%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ryż biały 4%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 3%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Chleb żytni ze słonecznikiem 35g (Zboża zawierające gluten) Kotlet rybny z dorsza 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Miruna 76%, Bułka tarta 7%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 5%, Jaja kurze całe 4%, Kajzerki 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kasza manna 0% - Ziemiaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemiakiśrednio 97%, Koper ogrodowy 3% - Surówka z marchewki i chrzanu 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 44%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 3%, chrzan 1% - Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%,Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%	Drożdżówka z jabłkiem 70g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Mleko 3,2% 100g (Mleko, łącznie z laktozą)
--	---	--

INFORMUJEMY IŻ JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE.

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, ~~orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe~~, orzechy (~~migdał, orzech laskowy~~, orzech włoski, ~~nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia~~), seler, gorczyca, nasiona sezamu, ~~dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki~~ – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem