**Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 12-23.05.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-05-12 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025 (grupa) [** |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 1327.27 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, 2025-05-12** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **Filet wędzony z piersi indyka**
4. # papryka czerwona
5. **# mleko 2%**
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,

Cytryna 0% | 1. **Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami** składniki: Ziemniaki średnio 39%, Soczewica czerwona nasiona suche 17%, Marchew 17%, Por 11%, Pietruszkakorzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu**

**3%**, **Mleko 2% Łaciate 3%**, **Masło ekstra 2%**1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **Makaron ze szparagami i kurczakiem** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, **# Makaron Penne 31%**, Szpinak mrożony 14%, **Ser feta bez laktozy S 10%**, Cebula 3%, **Masło ekstra 3%**, Skrobia ziemniaczana

Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%1. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # mus owocowy
2. Wafle ryżowe sante
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z tuńczyka i awokado** składniki: **Tuńczyk w oleju 50%**, Awokado 25%, **Jaja kurze całe 19%**,Szczypiorek 6%
4. **# mleko 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,

Cytryna 0%1. ogórek zielony [
 | 1. **Żurek z jajkiem zabielany** składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 13%, **Jaja gotowane I 13%**, **# Jogurt naturalny 13%**, Wieprzowina szynka surowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**,

**Mąka pszenna typ 500 2%**, Koper ogrodowy 0%, Majeraneksuszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Pietruszka liście 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%1. **Chleb razowy krojony**
2. **Kiełbaski rumuńskie** składniki: Wieprzowina szynka surowa 66%, Cebula 12%, **Ser żółty gouda S 6%**, **Jaja kurze całe 6%**, **# Parówka fińska 6%** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże], Pieprz ziołowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1
4. Surówka z rzodkiewki i jabłka składniki: Rzodkiewka 59%, Jabłko 37%, Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy

uniwersalny 1%1. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # chrupki kukurydziane plecione 25g
2. # jabłko
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **# masło ekstra**
3. **# szynka od szwagra**
4. **Kawa inka na mleku 2% z miodem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%**, Miód pszczeli 2%, **Kawa INKA 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
6. #pomidor [składniki: pomidor ]
7. szczypiorek
 | 1. **Kapuśniak z młodej kapusty** składniki: Kapusta biała 57%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 5%**, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%
2. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
3. **Kopytka z masłem i bułką tartą** składniki: Ziemniaki późne 76%, **Mąka pszenna typ 500 10%**, Skrobiaziemniaczana 8%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 2%**,**Bułka tarta 1%**
4. **Surówka z marchewki, chrzanu i jabłka** składniki: Marchew 54%, Jabłko 34%, **Jogurt naturalny 2,8%9%**, Chrzan 3%, Cukier 0%, Sól biała 0%
5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. mandarynki
2. **ciasteczka belvita**
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. # dżem owocowy
4. **Płatki jęczmienne na mleku 2%** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki jęczmienne 14%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,

Cytryna 0% | 1. **Zupa z zielonego groszku** składniki: Ziemniaki wczesne 39%, Groszek zielony mrożony 39%, Marchew 8%, Udziec kurczaka ze skórą 8%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, **Śmietana 12%tłuszczu 1%**
2. **# chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni,mąka pszenna, dynia, drożdże, sól]
3. **Gulasz wieprzowy** składniki: Wieprzowina szynka surowa 83%, Cebula 8%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, olejrzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała
4. **Kasza jaglana** składniki: Kasza jaglana 92%,**Masło ekstra 8%**, Sól biała 0%
5. Surówka z pomidorów i ogórków ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 45%, Ogórek 45%, Szczypiorek 6%, olej rzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%
6. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. **jogurt owocowy**
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16** |
| **I śniadanie** | **obiad** |  **Kolacja**  |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** składniki: **# Twaróg półtłusty 50%**, Rzodkiewka 25%, **Jogurt naturalny 20%**, Szczypiorek 5%, Pieprz czarny MIELONY
4. # pomidor
5. **Kakao naturalne na mleku 2% z miodem** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%**, Miód pszczeli 3%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,
 | 1. **Barszcz czerwony zabielany** składniki: Burak 45%, **# Jogurt naturalny 18%**, Marchew 18%, Pietruszkakorzeń 9%, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%
2. **Chleb zwykły**
3. **Paluszki rybne panierowane**
4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy
5. **Sałata z jogurtem naturalnym** składniki: Sałata 87%, **# Jogurt naturalny 12%**, Szczypiorek 1%, Pieprzczarny MIELONY 0%
6. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. banan
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-05-19** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy krojony**
2. **# masło ekstra**
3. #polędwica sopocka
4. # papryka czerwona
5. **# mleko 2%**
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
 | 1. **Zupa jarzynowa** składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 18%, Wieprzowina szynka surowa 10%, Fasolaszparagowa 10%, Kalafior 10%, Brokuły 10%, **Selerkorzeniowy 6%**, Cebula 5%, Woda wodociągowa 2%, Koperogrodowy 1%, Pietruszka liście 0%, Pieprz ziołowy 0%
2. **Chleb razowy krojony**
3. **Spaghetti z sosem bolognese** składniki: Wieprzowina szynka surowa 42%, **Makaron spaghetti 38%**, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, # olej

rzepakowy 2%, Skrobia ziemniaczana 2%, **Czosnek granulowany 2%**, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Oregano suszone 1%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 1%, # Pomidory krojone w puszce 0%1. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # 100% sok sokuś
2. **ciasteczka belvita** [składniki: ]
 |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2025-05-20** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z makreli i szczypiorku** składniki: **Filety z makreli w oleju 87%**, Szczypiorek 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%
4. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
5. # ogórek kiszony
6. **mleko 2%**
 | 1. **Zupa pomidorowa z zacierką zabielana** składniki: Marchew 23%, **# Jogurt naturalny 23%**, **makaron zacierka 14%**, Ryż paraboiled Cenos 12%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Koncentrat pomidorowy Łowicz 5%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE Prymat 0%, Pieprz czarny MIELONY prymat 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz ziołowy Asta 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Sól biała 0%
2. **Chleb razowy krojony**
3. **Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, **Bułki pszenne zwykłe 18%**, **Jaja kurze całe 4%**,

Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Skrobiaziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2%1. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1%
2. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek 88%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%**
3. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # jabłko
2. **Podpłomyki bez dodatku cukru kupiec**
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 8 - Środa, 2025-05-21** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z ciecierzycy** składniki: Cebula 50%, Fasola biała nasiona suche 43%, **Masło ekstra 7%**
4. # ogórek zielony [składniki: ogórek zielony ]
5. Herbata czarna z miodem składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%
6. **mleko 2%**
 | 1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 18%, Brokuły 13%, Porcja rosołowa zkurczaka 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, **Selerkorzeniowy 3%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **#chleb razowy** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasaskorbinowy), mąka **żytnia** razowa 21,7 %, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy**jęczmienny**.]
3. **Ryż z musem truskawkowo-jogurtowym** składniki: Truskawki mrożone 50%, Ryż biały 30%, **jogurt grecki PIASKI 1l 20%**
4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # banan
2. **biszkopty okrągłe**
 |
| **Dzień: 9 - Czwartek, 2025-05-22** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. # dżem owocowy
4. **Płatki gryczane na mleku 2%** składniki: **# Mleko 2% 94%**, # Płatki gryczane 6%
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
 | 1. **Zupa fasolowa.** składniki: Ziemniaki średnio 61%, Marchew 12%, Fasola biała nasiona suche 6%,Pietruszka korzeń 6%, Wieprzowina łopatka 6%, Cebula 3%,

**Seler korzeniowy 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 0%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%1. **# chleb rodzinny wieloziarnisty**
2. **Kaszotto z kurczakiem 150.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, # Kasza jaglana 18%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler korzeniowy 7%**, Cebula7%, Groszek zielony 4%, **Masło ekstra 4%**, # kukurydzakonserwowa 4%, Pieprz ziołowy 0%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Rozmaryn 0%
3. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. **# serek homogenizowany**
2. mandarynki
 |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2025-05-23** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb zwykły**
2. **# masło ekstra**
3. **Kawa inka na mleku 2% z miodem** składniki:

**# Mleko 2% 95%**, Miód pszczeli 3%, **Kawa INKA 2%**1. **Pasta z jajek i szczypiorku.** składniki: **Jaja kurze całe 74%**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%**, Szczypiorek 11%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Sól biała 0%
2. # pomidor 25.00g
3. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%Cytryna 0%
 | 1. **Zupa ogórkowa** składniki: Ziemniaki średnio 53%, **# Jogurt naturalny 11%**, Marchew 11%, Ogórek kwaszony 8%, Udziec kurczaka ze skórą 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 3%**, Cebula 3%, **Mąka**

**pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 1%**, Pieprz czarnyMIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%1. **Chleb zwykły**
2. **Makaron z łososiem i sosem śmietanowo-koperkowym** składniki: **Łosoś mrożony 41%**, **# Makaron Penne 34%**, **# Śmietanka 30% 14%**, Cebula 7%, # Koper

ogrodowy 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%1. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # jabłko
2. # chrupki kukurydziane plecione
 |