**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%, Majeranek  suszony 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 czarny  MIELONY 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 |