**Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 14-25.04.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 9 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-04-14 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025 (grupa) [** |

**Jadłospis**

|  |
| --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-14** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. Szynka z kotła
4. # pomidor
5. **# mleko 2%**
6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton

Cytryna 0% | 1. **Zupa z fasoli szparagowej** składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%,

**Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Masło ekstra 4%**, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **Sos meksykański z kurczakiem i makaronem** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, **# makaron świderki 38%**, **Ketchup łagodny Pudliszki 5%**, Cebula 4%, Powidła śliwkowe 3%, **Masło ekstra 3%**, Koncentrat

pomidorowy Dawtona 2%, Skrobia ziemniaczana 2%,Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%1. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # jabłko
2. **Andruty**
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. **Pasta z tuńczyka i szczypiorku** składniki: **Tuńczyk w oleju 92%**, Szczypiorek 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%
4. **# mleko 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
6. ogórek kiszony
 | 1. **Kapuśniak** składniki:, Kapusta kwaszona 60%, Marchew 11%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Wieprzowina łopatka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Mąkapszenna typ 550 z witaminami 1%**
2. **# chleb żytni wiosenny**  **Pieczeń rzymska** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, Wieprzowina szynka surowa 42%, Marchew 3%, **Jaja kurze całe 3%**, Pietruszka liście 3%, **Bułkawieloziarnista 3%**, Majeranek suszony 1%, **Mleko 2% Łaciate 1%**, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Sól biała 0%
3. Ziemniaki
4. Surówka z porów z jabłkiem i marchewką składniki: Por 51%, Jabłko 29%, Marchew 14%, Olej słonecznikowy 3%,Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # banan
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **# masło ekstra**
3. **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%
4. **# mleko 2%**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
6. papryka czerwona
 | 1. **Barszcz ukraiński** składniki: Ziemniaki średnio 43%, Burak 22%, Marchew 9%, Kapusta biała 4%, **Śmietana**

**18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 4%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Cebula 2%, Fasola biała nasiona suche 2%, **Seler korzeniowy 2%**, Koper ogrodowy 2%, Pietruszkaliście 1%1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym** składniki: Jabłko 58%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 21%**, Ryż biały 19%, Cukier 2%
3. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # 100% sok sokuś
2. **ciasteczka belvita**
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-17** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. # dżem owocowy
4. **Zacierka na mleku 2%** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%**, **Zacierka jajeczna**
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
 | 1. **Zupa ziemniaczana** składniki: Ziemniaki średnio 65%, Marchew 13%, Wieprzowina szynka surowa 6%,Pietruszka korzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Cebula 3%,

**Masło ekstra 1%**, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziołowy 1%,**Mąka pszenna typ 500 0%**1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **Wołowina w sosie chrzanowym** składniki: Wołowina rostbef 79%, **Masło ekstra 5%**, Chrzan 5%, **Mąkapszenna typ 500 5%**, Cukier 3%, Pieprz ziołowy 3%
3. # kasza gryczana
4. Surówka z gotowanej marchewki, jabłka i kiszonego ogórka składniki: Marchew 44%, Jabłko 29%, Ogórek kwaszony 22%, # olej rzepakowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%
5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. **1. jogurt owocowy**
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem**
2. **# masło ekstra**
3. **# ser żółty**
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%,Cytryna 0%
 | 1. **Ryżanka z koperkiem i natką pietruszki** składniki: Kurczak tuszka 31%, Marchew 24%, Ryż biały 18%,Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 6%,

Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%1. **Kotlet rybny w panierce.** składniki: **Miruna 51%**, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 9%**, **Bułka tarta 9%**, **Mąka pszenna typ 500**

**9%**, **Jaja kurze całe 9%**, Pieprz czarny MIELONY 0%1. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1%
2. Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem składniki: Marchew 56%, Jabłko 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Słonecznik nasiona 2%
3. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # mus owocowy
2. **#biszkopty okrągłe**
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 6 - Wtorek, 2025-04-22** |
| **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 zielony [składniki: ogórek zielony ]
6. **mleko 2%**
 | 1. **Zupa z grochu polnego**  składniki: Ziemniaki wczesne 54%, Marchew 14%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 6%, Wieprzowiana żeberka 6%, Wieprzowina łopatka 5%, Cebula 4%, Seler korzeniowy 3%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb razowy krojony**
3. **Kotlet mielony z indyka** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 74%, **Bułki pszenne zwykłe 7%**, Cebula 7%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny
4. **# kasza jęczmienna pęczak**  Surówka z pomidorów i szczypiorku składniki: Pomidor 86%, Szczypiorek 7%, Oliwa z oliwek 7%
5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # jabłko
2. Chrupki kukurydziane tygryski
 |
| **Dzień: 7 - Środa, 2025-04-23** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ]
2. **# masło ekstra**
3. Pasztet drobiowy bez pieczenia-wyrób własny składniki: Kurczak tuszka 77%, Cebula 12%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, Żelatyna 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. #pomidor [składniki: pomidor ]
5. Herbata czarna z miodem składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%
 | 1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 18%, Brokuły 13%, Porcja rosołowa zkurczaka 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, **Seler**

**korzeniowy 3%**, Pieprz czarny MIELONY 0%1. **#chleb razowy zakalec** [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**.]
2. **Makaron z sosem pomidorowo-paprykowym** składniki: # Pomidory krojone w puszce 41%, Wieprzowina szynka surowa 17%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 17% [składniki: mąka semolina z **pszenicy** durum (100%) ], Papryka czerwona 14%, Cebula 8%, **Czosnek granulowany 1%**, Skrobia ziemniaczana 1%, # olej rzepakowy 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Majeranek suszony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%
3. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. # mandarynki
2. **# ciasteczka belvita**
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 8 - Czwartek, 2025-04-24** |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże]
2. **# masło ekstra**
3. # dżem owocowy
4. **Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2%** składniki: **# Mleko 2% 94%**, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 6%
5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0%
 | 1. **Rosół z makaronem** składniki: Udziec kurczaka ze skórą 38%, Woda wodociągowa 38%, Marchew 9%, **Makaron dwujajeczny 8%**, Pietruszka korzeń 4%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%,Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%
2. **Potrawka z kurczaka** składniki: Kurczak tuszka 82%, Cebula 7%, **# Jogurt naturalny 7%**, Olej rzepakowyuniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%
3. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1%
4. Surówka z buraczka i jabłka składniki: Burak 61%, Jabłko 30%, Cebula 3%, # olej rzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 2%, majeranek asta 2%, Cukier 0%
5. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2%
 | 1. **Jogurt owocowy**
 |
| **Dzień: 9 - Piątek, 2025-04-25** |
| **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 grochu 25.00g** składniki: Fasola biała nasiona suche 48%, Cebula 40%, **Masło ekstra 13%**, Pieprz czarnyMIELONY 0%, Sól biała 0%
2. # pomidor
3. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%Cytryna 0%
 | 1. **Zupa owocowa z wiśni z makaronem muszelki** składniki: # Wiśnie mrożone bez pestek 68%, **# Makaron muszelki 23%**, Cukier 8%, Skrobia ziemniaczana 2%
2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1%
3. **Ryba po grecku (ryba w panierce)** składniki:

**Miruna 33%**, Marchew 22%, olej rzepakowy 10%, **# Mleko****3.2% 6%**, **Mąka pszenna typ 500 6%**, **Bułka tarta 6%**, **Jaja kurze całe 6%**, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Koncentrat pomidorowy Łowicz 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # banan
 |