**Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 20-31.01.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-01-20 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025** |

**Jadłospis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-20** | | |
| **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 1%,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 0g** 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%**, Koncentratpomidorowy Dawtona 2%, Skrobia ziemniaczana 2%,   Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%   1. Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem składniki: Marchew 56%, Jabłko 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Słonecznik nasiona 2% | 1. # banan |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-21** | | |
| **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 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. **Zupa szczawiowa zabielana z jajkiem** składniki: Marchew 19%, **# Jogurt naturalny 19%**, **Jaja gotowane IŻŻ 19%**, Szczaw konserwowy ROLNIK 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pietruszka korzeń 10%, Cebula 5%,   **Seler korzeniowy 5%**, **Mąka pszenna typ 500 3%**   1. **# chleb żytni wiosenny** [składniki: ] 2. **Kotlet mielony wieprzowy** składniki: Wieprzowina szynka surowa 77%, Cebula 7%, **Jaja kurze całe 7%**, **Bułki pszenne zwykłe 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Bułka tarta 1%** 3. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 4. **Marchewka z groszkiem** składniki: Marchew 86%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 11%, **Masło ekstra 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cukier 0% 5. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **Ciasteczka zbożowe naturalne** 2. # mandarynki |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-01-22** | | |
| **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. **# 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. **Kapuśniak z kapusty kiszonej** składniki: Kapusta kwaszona 38%, Marchew 22%, Wieprzowina łopatka 11%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler korzeniowy 5%**, Por 5%,   Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 550 z witaminami 2%**   1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ] 2. **Kopytka ze szpinakiem** składniki: Ziemniaki średnio 74%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Skrobia   ziemniaczana 7%, Szpinak mrożony 4%, **Jaja kurze całe 3%**,  **Masło ekstra 3%**, Sól biała 0%, **Czosnek granulowany 0%**   1. Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem składniki: Marchew 56%, Jabłko 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Słonecznik nasiona 2% 2. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # jabłko 2. **#biszkopty okrągłe** |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-23** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, só drożdże] 2. **# masło ekstra** 3. # dżem owocowy 4. **Zacierka na mleku 2%** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%**, **Zacierka jajeczna 9%** 5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0% | 1. **Zupa krem brokułowa** składniki: Brokuły 65%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Udziec kurczaka ze skórą 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Seler korzeniowy**   **3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**   1. **#groszek ptysiowy** 2. **Wołowina w sosie chrzanowym** składniki: Wołowina rostbef 79%, **Masło ekstra 5%**, Chrzan 5%, **Mąka**   **pszenna typ 500 5%**, Cukier 3%, Pieprz ziołowy 3%   1. # kasza gryczana 2. **Surówka z kapusty pekińskiej** składniki: Kapusta pekińska 69%, Papryka czerwona 7%, Pomidor 7%, # kukurydza konserwowa 4%, **Ogórek konserwowy 4%**, # olej rzepakowy 3%, **Majonez Kielecki 3%**, Pieprz czarny MIELONY 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **# jogurt owocowy** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-24** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 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. 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. **Barszcz czerwony zabielany** składniki: Burak 45%, **# Jogurt naturalny 18%**, Marchew 18%, Pietruszka   korzeń 9%, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%   1. **Chleb zwykły** 2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 3. **Paluszki rybne panierowane** 4. **Surówka z selera, marchewki i jabłaka** składniki: Jabłko 38%, Marchew 38%, **Seler korzeniowy 19%**, # olej rzepakowy 4% 5. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # mus owocowy 2. **# ciasteczka owsiane z jagodą sante** |

**Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 20-31.01.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-01-20 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-01-27** | | |
| **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 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** 2. **#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**.] 3. **Łazanki z szynką i kapustą białą** składniki: Kapusta biała 55%, **Makaron bezjajeczny 22%**, Kiełbasa krakowska sucha 17%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # pomarańcza 2. Wafle ryżowe sante |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2025-01-28** | | |
| **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 jarzynowa** składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 18%, Wieprzowina szynka surowa 10%, Fasolaszparagowa 10%, Kalafior 10%, Brokuły 10%, **Seler**   **korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Woda wodociągowa 2%, Koperogrodowy 1%, Pietruszka liście 0%, Pieprz ziołowy 0%   1. **Chleb razowy krojony** 2. **Gołąbki z mięsem i ryżem. w sosie pomidorowym** 3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 4. Surówka z ogórków kiszonych z jabłkiem składniki: Ogórek kwaszony 52%, Jabłko 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Cukier 0% 5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # jabłko 2. **#biszkopty okrągłe** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 8 - Środa, 2025-01-29** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ] 2. **# masło ekstra** 3. **Pasta z sera białego i pomidorów suszonych** składniki: **# Twaróg półtłusty 51%**, # Pomidory suszone w oleju 26%, **Jogurt naturalny typ grecki S 21%**, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól niskosodowa 0% 4. # ogórek kiszony 5. Herbata czarna z miodem składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton | 1. **Zupa z grochu polnego z koperkiem i natką pietruszki** składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki wczesne 33%, Marchew 9%, Groch nasiona suche 4%,Pietruszka korzeń 4%, Wieprzowina łopatka 3%, Cebula 2%,**Seler korzeniowy 2%**, Majeranek suszony 0% 2. **Chleb razowy krojony** 3. **Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym** składniki: Jabłko 58%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 21%**, Ryż biały 19%, Cukier 2% 4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **Drożdżówka z serem** 2. # 100% sok sokuś |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 9 - Czwartek, 2025-01-30** | | |
| **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%   1. **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% 2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 3. Surówka z buraczka i jabłka składniki: Burak 61%, Jabłko 30%, Cebula 3%, # olej rzepakowy 3%, Pieprz ziołowy 2%, majeranek asta 2%, Cukier 0% 4. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **Jogurt owocowy** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2025-01-31** | | |
| **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. **# ser żółty** 2. # pomidor 3. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%,Cytryna 0% | 1. **Zupa porowa z makaronem** składniki: Por 27%, Marchew 18%, Porcja rosołowa z kurczaka 18%, **Makaron bezjajeczny s 9%**, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 9%**, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Mleko spożywcze 2%tłuszczu 5%** 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.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 |