Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 3-14.03.2025

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-03-03 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025** |

**Jadłospis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-03** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 2. **# masło ekstra** 3. **Filet wędzony z piersi indyka** 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 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%   1. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 2. **Makaron z białym serem** składniki: **Makaron świderki Lubelle Eliche 49%**, **# Twaróg półtłusty 49%**, **Masło ekstra 2%** 3. Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem składniki: Marchew 56%, Jabłko 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Słonecznik nasiona 2% 4. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # jabłko 2. Wafle ryżowe sante |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04** | | |
| **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. **Barszcz biały z jajkiem** składniki: Marchew 37%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 14%, **Jaja kurze całe 10%**, **Mąka żytnia S 7%**, **Seler korzeniowy 5%**, Cebula 3%, Czosnek 2%, Majeraneksuszony 1%, **Śmietana 18% tłuszczu 1%**, Pieprz czarnyMIELONY 1% 2. **Chleb razowy krojony** 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. **Kotlet mielony z kurczaka** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 74%, **Bułki pszenne zwykłe 7%**, Cebula 7%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # chrupki kukurydziane plecione 2. # mandarynki | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-03-05** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, 2. **# masło ekstra** 3. **# szynka od szwagra** 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. **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%** 2. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ] 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 0% 4. **# kasza jęczmienna perłowa** 5. Surówka z rzepy marchewki i jabłka składniki: Jabłko 38%, Rzepa 38%, Marchew 19%, # olej rzepakowy 4% 6. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # mus owocowy |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże] 2. **# masło ekstra** 3. # dżem owocowy 4. **Płatki owsiane na mleku 2%** składniki: **Mleko 2% Łaciate 94%**, **Płatki owsiane** 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 rzepakowy   uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy   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 owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **# jogurt owocowy** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-07** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 2. **# masło ekstra** 3. **Pasta z jajka i sera białego** składniki: **Jaja kurze całe 56%**, **Twaróg chudy Rolmlecz 28%**, Koper ogrodowy 17%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%, 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. **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 kapusty kiszonej składniki: Kapusta kwaszona 47%, Jabłko 34%, Marchew 13%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # banan |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-03-10** | | |
| **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 kalafiorowa zabielana składniki: Ziemniaki późne 100% 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. # pomarańcza 2. **#biszkopty okrągłe** |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2025-03-11** | | |
| **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 neapolitańska z makaronem** składniki: Marchew 22%, **# makaron świderki 22%**, **# Jogurt naturalny 11%**, **# Mleko 2% 11%**, Pietruszka korzeń 11%, **Seler korzeniowy 6%**, Koper ogrodowy 2%, **Czosnek granulowany 2%**, Pieprz ziołowy 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Cebula 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarnyMIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1% 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. Surówka z kapusty białej, marchewki i jabłka składniki: Jabłko 44%, Kapusta biała 41%, Marchew 10%, Olejrzepakowy uniwersalny 5% 4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # jabłko |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 8 - Środa, 2025-03-12** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | **kolacja** |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, 2. **# masło ekstra** 3. **Filet wędzony z piersi indyka** 4. # pomidor 5. Herbata czarna z miodem składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1% 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** [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. **Mus bananowy** składniki: Banan 57%, **Jogurt naturalny typ grecki S 43%** 3. # kasza gryczana 4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # 100% sok sokuś 2. **# ciasteczka owsiane z jagodą sante** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 9 - Czwartek, 2025-03-13** | | |
| **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. **Zupa pomidorowa z zacierką** składniki: Marchew 27%, **# Jogurt naturalny 27%**, makaron zacierka 14%, Pietruszka korzeń 14%, **Seler korzeniowy 7%**, Koncentrat pomidorowy Łowicz 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 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. **Bigos z kapusty kiszonej** składniki: Kapusta kwaszona 69%, Wieprzowina szynka surowa 11%, Kiełbasa żywiecka 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%,Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **Jogurt owocowy 150.00g** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2025-03-14** | | |
| **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. **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% 2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 3. **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. **Surówka z marchewki, chrzanu i jabłka**   składniki: Marchew 54%, Jabłko 34%, **Jogurt naturalny 2,8%**  **9%**, Chrzan 3%, Cukier 0%, Sól biała 0%   1. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # mandarynki 2. # chrupki kukurydziane plecione |