|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 9-20.12.2024** | | | | | | | |
| **Ile dni:** | | | | 10 | |  | |
| **Termin rozpoczęcia:** | | | | 2024-12-09 | |  | |
| **Posiłki:** | | | | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja | |  | |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | | | | [Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025**](mailto:barbara.misiurek@op.pl) | |  | |
| **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, 2024-12-09** | | | | | |  | |
| **I śniadanie** | | **obiad** | | | **kolacja** |  | |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 2. **# masło ekstra** 3. **Polędwica 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 ogórkowa** składniki: Ziemniaki średnio 53%, Marchew 11%, **# Jogurt naturalny 11%**, Ogórek kwaszony 8%, Pietruszka korzeń 5%, Udziec kurczaka ze skórą 5%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Masło ekstra 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 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%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, **Czosnek granulowany 2%**, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, # Pomidory krojone w puszce  4. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | | | 1. # jabłko  2. **Ciasteczka zbożowe kokosowe** |  | |
| **I śniadanie** | | **obiad** | | **kolacja** | |
| 1. **# parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, sól , drożdże] 2. **# masło ekstra** 3. **Paprykarz rybny** składniki: **Filety z makreli w sosie pomidorowym King Oscar 61%**, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Cebula 10%, Ryż biały 9%, Pieprz czarny MIELONY 3% 4. **# mleko 2%** 5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton  Cytryna 0% 6. Ogórek | | 1. **Zupa krem kalafiorowa** składniki: Kalafior 49%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Udziec kurczaka ze skórą 10%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, **Seler korzeniowy 5%**, **Mąka pszenna typ 500 2%** 2. **#groszek ptysiowy** 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 3% 4. **Kasza jęczmienna** składniki: kasza jęczmienna jarmapol 92%, **Masło ekstra 8%**, Sól biała  5. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem i olejem składniki: Kapusta pekińska 56%, Jabłko 35%, Marchew 7%, # olej rzepakowy 3% 6. Kompot wiśniowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | | 1. # mus owocowy | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** |  |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ] 2. **# masło ekstra** 3. **# ser żółty** 4. **Kawa inka na mleku 2% z miodem** składniki: **# Mleko 2% 95%**, Miód pszczeli 3%, **Kawa INKA 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 białej kapusty** składniki: Kapusta biała 45%, Marchew 22%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, olej rzepakowy 2%, Koperogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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%**, Skrobia ziemniaczana 8%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masłoekstra 2%**, **Bułka tarta 1%** 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 owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # mandarynki  2. # chrupki kukurydziane plecione 25g |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12** | | |
| **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. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 3. **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% 4. Warzywa na parze składniki: # Brokuły mrożone 50%, Kalafior mrożony 50% 5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **# jogurt owocowy** |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** |  |
| 1. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 2. **# masło ekstra** 3. **Jajecznica ze szczypiorkiem** składniki: **Jaja kurze całe 86%**, Szczypiorek 9%, **Masło ekstra 5%**, Sól niskosodowa 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0% 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 fasolowa.** składniki: Ziemniaki średnio 61%, Marchew 12%, Fasola biała nasiona suche 6%, Wieprzowina łopatka 6%, Pietruszka korzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Cebula 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 0%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. **Chleb zwykły** 3. **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% 4. Napój miodowo-imbirowy składniki: Woda wodociągowa 83%, Miód pszczeli 8%, Cytryna 7%, Imbir mielony 2% | 1. # banan |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE 9-20.12.2024** | | |
| **Ile dni:** | 10 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2024-12-09 |
| **Posiłki:** | **1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | [Nazwa grupy: **Przedszkole 2024/2025**](mailto:barbara.misiurek@op.pl) |
| **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% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-12-16** | | | |
| **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 pieczarkowa z ziemniakami** składniki: # Ziemniaki 34%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler korzeniowy 7%**, **Śmietana 18% tłuszczu 7%**, Por 3%, Cebula 3%, **Masło ekstra 3%**, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. **Chleb razowy krojony** 3. **Mus bananowy** składniki: Banan 57%, **Jogurt naturalny typ grecki S 43%** 4. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% 5. # kasza gryczana | | 1. # jabłko |
| **Dzień: 7 - Wtorek, 2024-12-17** | | | |
| **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. 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 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% tłuszczu3%**, **Mleko 2% Łaciate 3%**, **Masło ekstra 2%** 2. **Chleb razowy ze słonecznikiem** 3. **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% 4. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | | 1. # 100% sok sokuś  2. Wafle ryżowe |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień: 8 - Środa, 2024-12-18** | | |
| **I śniadanie** | **obiad** |  |
| 1. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ] 2. **# masło ekstra** 3. **Pasta z fasoli czerwonej** składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 57%, # Szczypiorek 19%, **Masło ekstra 15%**, Papryka czerwona mielona SŁODKA 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. **# ogórek konserwowy** 5. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%, Cytryna 0% 6. **# mleko 2%** | 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% 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. **Kotlety drobiowe kładzione** składniki: # Filet z indyka 44%, Kukurydza konserwowa 11%, **# SER ŻÓŁTY 11%**, Cebula 9%, **Jaja kurze całe 9%**, **Majonez Kielecki9%**, Skrobia ziemniaczana 7% 4. **Kasza pęczak jęczmienny** 5. **Marchewka z groszkiem** składniki: Marchew 86%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 11%, **Masło ekstra 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cukier 0% 6. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. **Jogurt owocowy.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień: 9 - Czwartek, 2024-12-19** | | | |
| **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% 6. **# orzechy włoskie** | 1. **Barszcz czerwony** składniki: Burak 54%, Marchew 22%, Pietruszka korzeń 11%, **Seler korzeniowy 5%**, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0% 2. **# chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, zakwas żytni, sól , drożdże, ] 3. **Pierogi ruskie** składniki: Ziemniaki średnio 69%, **Mąka pszenna typ 500 17%**, **Ser twarogowy półtłusty 10%**, **Jaja kurze całe 3%**, Olej rzepakowy uniwersalny 0%, Cebula 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem składniki: Marchew 56%, Jabłko 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Słonecznik nasiona 2% 5. Kompot wiśniowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 11%, Miód pszczeli 2% | 1. # mus owocowy | |
| **Dzień: 10 - Piątek, 2024-12-20** | | | |
| **I śniadanie** | **obiad** | |  |
| 1. **Chleb zwykły** 2. **# masło ekstra** 3. **Kawa inka na mleku ,2% z miodem** składniki: **# Mleko 2% 95%**, Miód pszczeli 3%, **Kawa INKA 2%** 4. **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% 5. # pomidor  6. Herbata czarna z miodem i cytryną składniki: Woda wodociągowa 97%, Miód pszczeli 2%, # Herbata lipton 1%, Cytryna 0% | 1. **Zupa pomidorowa z ryżem** składniki: Marchew 27%, **# Jogurt naturalny 27%**, Ryż biały 14%, Pietruszka korzeń 14%, **Seler korzeniowy 7%**, Koncentrat pomidorowy Łowicz 5%, Cebula 3%, 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. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio 99%, Koper ogrodowy 1% 3. Surówka z kapusty kiszonej składniki: Kapusta kwaszona 47%, Jabłko 34%, Marchew 13%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. **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% 5. Kompot owocowy składniki: Woda wodociągowa 87%, Mieszanka owocowa mrożona 11%, Miód pszczeli 2% | | 1. # banan |