

# JADŁOSPISY

## TYDZIEŃ 1 - PRZEDSZKOLE

### Dzień: 1

#### I śniadanie

1. Pieczywo pszenno-żytnie ze słonecznikiem (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, słonecznik, drożdże, sól), 35g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
3. Szyunka wiejska, 10g
4. Płatki kukurydziane z mlekiem, 200g, składniki: **mleko** 80%, płatki kukurydziane 20%
5. Ogórek, 15g
6. Herbata owocowa, 200g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
7. Miód pszczeli, 2,5g

#### II śniadanie

1. Owoc sezonowy, 90g

#### obiad

1. Zupa neapolitańska z groszkiem ptysiowym, 200g, składniki: mąka **pszenna** 20%, ser żółty gouda (z **mleka**) 15%, śmietana (z **mleka**) 15%, marchew 20%, pietruszka korzeń 13%, por 9%, groszek ptysiowy (mąka **pszenna**, **jaja**) 8%
2. Kompot z owoców mieszanych, 200g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
3. Cukier 2,5g
4. Łazanki, 100g, składniki: kapusta biała 23%, kapusta kwaszona 23%, wieprzowina szynka surowa 23%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 15%, cebula 8%, kiełbasa krakowska sucha 8%, pieprz czarny mielony

#### podwieczorek

1. Rogal/bułeczka maślana 60g, składniki: mąka **pszenna**, masło (z **mleka**), woda, cukier, drożdże, sól
2. Rodzynki suszone, 15g

#### UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych, niezależnych od dostawcy posiłków, jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa i są niezależne od dostawcy posiłków.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.

## Dzień: 2

### I śniadanie

1. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 35g
2. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
4. Serek twarogowy śmietankowy (z **mleka**), 20g
5. Rzodkiewka, 7,5g
6. Szczypiorek, 1g
7. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko** 96%, kakao naturalne 2%, cukier 2%

### II śniadanie

1. Drożdżówka z owocami 50g, składniki: mąka **pszenna** 52%, owoce sezonowe/mrożone 24%, jaja kurze całe 11%, masło ekstra 6% (z **mleka**), cukier 5%, drożdże świeże 2%

### obiad

1. Krem z pieczarek z makaronem, 250g, składniki: pieczarka uprawna świeża 27%, marchew 23%, makaron dwujajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 13%, pietruszka korzeń 13%, por 4%, **mleko** 4%, śmietana (z **mleka**) 4%, masło ekstra (z **mleka**) 4%, cebula 4%, pietruszka liście 1%, majeranek suszony, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie mielone, pieprz czarny mielony
2. Leczo z warzywami 250,00g, składniki: parówki z szynki/kielbaska 47%, cukinia 10%, koncentrat pomidorowy 10%, papryka kolorowa mix 8%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka **pszenna** 5%, marchew 3%, **seler** korzeniowy 3%, pietruszka korzeń 3%, cebula 3%, śmietana (z **mleka**) 3%, por 1%

### LUB

- Bogracz mięsno-warzywny, 250 g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 51%, ogórek kwaszony 19%, papryka czerwona 9%, cebula 9%, jogurt naturalny (z **mleka**) 7%, mąka **pszenna** 4,5%, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony
3. Kompot rabarbarowy, 200g, składniki: woda 91%, rabarbar 9%
  4. Cukier 2,5g

### podwieczorek

1. Galaretką domowa o smaku truskawkowym, 150g, składniki: woda 60%, truskawki 36%, cukier 2%, żelatyna 2%
2. Bita śmietana, 45g, składniki: śmietanka kremowa (z **mleka**) 93%, cukier 7%

### LUB

1. Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym, 235g, składniki: jogurt naturalny typ grecki (z **mleka**) 51%, truskawki 43%, cukier 4%, żelatyna 1%
2. Wafle ryżowe/wafle kukurydziane/wafle jaglane, 9g

#### UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych, niezależnych od dostawcy posiłków, jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa i są niezależne od dostawcy posiłków.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.

## **Dzień: 3**

### **I śniadanie**

3. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2%, 200g, składniki: **mleko** 86%, płatki **orkiszowe** pełnoziarniste 14%
4. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól) 35g
5. Masło ekstra (z **mleka**), 4g
6. Dżem owocowy 100% owoców, 15g
7. Herbata czarna bez cukru, 200g, składniki: woda 100%, herbata czarna w torebkach
8. Cukier 2,5g

### **II śniadanie**

1. Owoc sezonowy, 90g

### **obiad**

1. Rosół z makaronem, 200g, składniki: kurczak tuszka 33%, marchew 28%, makaron dwujajeczny (mąka makaronowa **pszenna**, **jaja**) 20%, pietruszka korzeń 14%, cebula 3%, por 2%, pieprz czarny mielony
2. Ziemniaki puree, 100g, składniki: składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
3. Bitki wieprzowe w jarzynach duszone 150g, składniki: wieprzowina pieczeń 70%, marchew 11%, pietruszka korzeń 6%, cebula 6%, **seler** 3%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, por 1%, papryka czerwona mielona słodka, liść laurowy, ziele angielskie mielone
4. Ogórek kwaszony, 60g
5. Kompot truskawkowy, 200g, składniki: woda 91%, truskawki mrożone 9%
6. Cukier, 2,5g

### **podwieczorek**

1. Koktajl owocowy, 150g, składniki: **mleko** 50%, serek homogenizowany naturalny chudy (z **mleka**) 35%, owoce sezonowe/owoce mrożone 15%
2. Biszkoty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 20g

### **LUB**

Herbatniki (mąka **pszenna**, cukier, masło (z **mleka**), cukier, serwatka w proszku (z **mleka**), **mleko** w proszku pełne, sól, **jaja**) 20g

#### UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych, niezależnych od dostawcy posiłków, jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa i są niezależne od dostawcy posiłków.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.

## Dzień: 4

### I śniadanie

1. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 35g
2. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
4. Sałatka warzywna tradycyjna, 45g, składniki: marchew 24%, jaja kurze całe 18%, ziemniaki 18%, pietruszka korzeń 11%, jabłko 11%, ogórek kwaszony 7%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 7%, musztarda (**gorczyca**) 4%, pieprz czarny mielony
5. Szynka delikatesowa z kurczaka, 15g
6. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień**, **żyto**) 2%

### II śniadanie

1. Baton musli z owocami, 35g, składniki: płatki **owsiane**, płatki **pszenne**

### obiad

1. Zupa ziemniaczana z dodatkiem łosia wędzonego, 200g, składniki: ziemniaki 57%, marchew 15%, pietruszka korzeń 9%, łosoś wędzony 6%, Masło ekstra (z mleka) 5%, cebula 5%, mąka **pszenna** 3%
2. Gulasz wieprzowy, 60g, składniki: wieprzowina szynka surowa 72%, cebula 14%, mąka **pszenna** 7%, olej rzepakowy uniwersalny 7%
3. Kasza jaglana/kasza gryczana/kasza **jęczmienna** 40g
4. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka, 60g, składniki: kapusta pekińska 30%, ogórek 29%, pomidor 29%, jogurt naturalny (z **mleka**) 10%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, pieprz czarny mielony
5. Kompot ze świeżych jabłek, 200g, składniki: woda 91%, jabłko 9%
6. Cukier, 2,5g

### podwieczorek

1. Serek homogenizowany owocowy (z **mleka**), 150g

#### UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych, niezależnych od dostawcy posiłków, jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa i są niezależne od dostawcy posiłków.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.

## **Dzień: 5**

### **I śniadanie**

1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2%, 200g, składniki: **mleko** 80%, płatki kukurydziane 20%
2. Pieczywo wieloziarniste 35g, składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, płatki **owsiane**, mieszanka ziaren (**żyto, pszenica, jęczmień, soja, sezam**)
3. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
4. Ser żółty gouda (z **mleka**), 20g
5. Ogórek, 15g
6. Herbata czarna bez cukru, 200g, składniki: woda 100%, herbata czarna w torebkach
7. Cukier 2,5g

### **II śniadanie**

1. Danonki, 90g, składniki: twarożek odtłuszczony (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), białka **mleka**

### **obiad**

1. Zupa jarzynowa z makaronem, 200g, składniki: składniki: kurczak tuszka 27%, marchew 18%, kalafior 11%, kapusta włoska 8%, pietruszka korzeń 7%, brokuły 7%, makaron jajeczny (mąka makaronowa **pszenna, jaja**) 5%, por 5%, śmietana (z mleka) 4%, **mleko** 4%, pietruszka liście 3%
2. Kompot z owoców mieszanych, 200g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
3. Cukier, 2,5g
4. Makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**), 40g
5. Mus owocowy 65g, składniki: owoce sezonowe/owoce mrożone 88%, jogurt naturalny (z **mleka**) 10%, cukier 2%

### **podwieczorek**

1. Bagietka z dynią, 30g, składniki: mąka **pszenna**, dynia pestki, woda, drożdże, sól
2. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
3. Pomidor, 10g

#### **UWAGA:**

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych, niezależnych od dostawcy posiłków, jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa i są niezależne od dostawcy posiłków.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.

# Podsumowanie planu żywieniowego PRZEDSZKOLE

## - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	960	977.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4156	4108	102
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59

### UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych, niezależnych od dostawcy posiłków, jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa i są niezależne od dostawcy posiłków.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.