

# TYDZIEŃ 2 – PRZEDSZKOLE

## Dzień: 1

### I śniadanie

1. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól), 52,5g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
3. Szynga wiejska, 25g
4. Pomidor, 15g
5. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) 2%

### II śniadanie

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

### obiad

1. Zupa pomidorowa tradycyjna, 160g, składniki: kura tuszka 22%, marchew 27%, koncentrat 30% pomidorowy 17%, pietruszka korzeń 15%, śmietana (z **mleka**) 6%, **mleko** 6%, por 5%, cebula 2%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony
2. Makaron czterojajeczny (mąka makaronowa **pszenna, jaja**) 13g
3. Risotto mięsno-warzywne, 80g, składniki: mięso z piersi kurczaka 40%, włoszczyzna krojona w paski 28%, ryż biały 22%, olej rzepakowy 4%, kukurydza konserwowa 3%, groszek zielony 3%, czosnek, oregano suszone, bazylija suszona, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony, curry, zioła prowansalskie, suszone pomidory z czosnkiem i bazylią
4. Sałata zielona z sosem vinegret z dodatkiem łososia wędzonego, 60g, składniki: sałata zielona 90%, sos vinegret 5% (**gorczyca**), **łosoś** wędzony 5%
5. Kompot z owoców mieszanych, 200g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2,5g

### podwieczorek

1. Owoc, 90g

#### 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. Ser żółty gouda (z **mleka**) 20g
5. Szyńka delikatesowa z kurczaka, 15g
6. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko** 96%, kakao naturalne 2%, cukier 2%
7. Ogórek, 15g

### **II śniadanie**

1. Koktajl owocowy na kefirze, 150g, składniki: kefir (z **mleka**) 65%, owoce sezonowe/mrożone 33%, cukier 2%, cukier z prawdziwą wanilią
2. Chrupki kukurydziane, 25g

### **obiad**

1. Zupa kalafiorowa z ryżem, 200g, składniki: kalafior 36%, marchew 15%, porcja rosółowa z kurczaka 14%, ryż biały 13%, pietruszka korzeń 7%, por 7%, **mleko** 4%, śmietana (z **mleka**) 4%
2. Pierogi z serem twarogowym, 160g, składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**) 53%, mąka **pszenna** 26%, cukier 9%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, żółtka **jaja** kurzego 4%, **jaja** kurze całe 2%

### **LUB**

Pierogi ruskie 160g, składniki: składniki: mąka **pszenna** 42%, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) 34%, cebula 13%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, **jaja** kurze całe 3%

3. Kompot rabarbarowy, 200g, składniki: woda 91%, rabarbar 9%
4. Cukier, 2,5g

### **podwieczorek**

1. Biszkopt z owocami, 50g, składniki: mąka **pszenna** 36%, jaja **kurze** całe 25%, cukier 25%, owoc 12%, skrobia ziemniaczana 2%

### **LUB**

Rogaliki drożdżowe z owocami 50,00g, składniki: mąka pszena 52%, owoce sezonowe/owoce mrożone 24%, jaja kurze całe 11%, masło ekstra 6% (z mleka), cukier 5%, drożdże świeże 2%

#### **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, lubin, 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

1. Makaron na mleku 2%, 200g, składniki: **mleko** 90%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 10%
2. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 35g
3. Masło ekstra (z **mleka**) 3g
4. Paszтет drobiowy (mąka **pszenna**) 15g
5. Papryka czerwona, 15g
6. Herbata czarna bez cukru, 200g, składniki: woda 100%, herbata czarna w torebkach
7. Cukier, 2,5g

### II śniadanie

1. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 30g
2. Dżem owocowy 100%, 10g

### obiad

1. Zupa cebulowa, 185g, składniki: woda 50%, cebula 30%, śmietana (z **mleka**) 10%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 5%, masło ekstra (z **mleka**) 4%, mąka **pszenna** 2%, pietruszka liście 1%
2. Grzanki pszenne (mąka **pszenna**) 15g
3. Ziemniaki puree, 100g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
4. Kotlet mielony, 60g, składniki: wieprzowina łopatką 73%, olej rzepakowy 12%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 7%, **jaja** kurze całe 5%, mąka **pszenna** 3%
5. Koper ogrodowy, 1g
6. Kapusta zasmażana, 60g, składniki: kapusta biała 40%, kapusta kwaszona 40%, cebula 9%, mąka **pszenna** 7%, olej rzepakowy 4%, koper, kminek mielony, pieprz czarny mielony

### LUB

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i śmietaną na ciepło 89.00g, składniki: kapusta pekińska 79%, śmietana (z **mleka**) 16%, marchew 5%

7. Kompot truskawkowy, 200g, składniki: woda 91%, truskawki mrożone 9%
8. Cukier, 2,5g

### podwieczorek

1. Serek wiejski z musem owocowym 250g, składniki serek wiejski naturalny (z **mleka**) 80%, mus owocowy (owoce sezonowe/mrożone, cukier) 20%.

## Dzień: 4

### I śniadanie

#### 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, lubin, 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.

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. Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym, 30g, składniki: **makreła** wędzona 70%, ogórek kwaszony 23%, cebula 5%, szczypiorek 2%
5. **Mleko**, 200g
6. Cukier, 2,5g
7. Ogórek, 10g

## II śniadanie

1. Owoc, 90g

## obiad

1. Zupa wielowarzywna, 200g, składniki: ziemniaki 28%, kapusta biała 17%, porcja rosółowa z kurczaka 11%, wieprzowina łopatka 11%, marchew 11%, por 6%, pietruszka korzeń 6%, śmietana (z **mleka**) 4%, **mleko** 4%, czosnek 1%, pieprz czarny mielony, ziele angielskie mielone
2. Ziemniaki puree, 100, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
3. Mizeria z jogurtem, 60g, składniki: ogórek 85%, jogurt naturalny (z **mleka**) 15%

## LUB

Surówka colesław 100g, składniki: kapusta biała 67%, marchew 13%, jogurt naturalny (z **mleka**) 8%, cebula 7%, cukier 2%, ocet jabłkowy 2%, pieprz czarny

4. Nuggetsy z piersi kurczaka, 70g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, olej rzepakowy uniwersalny 12%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 9%, jaja **kurze** całe 6%, mąka **pszenna** 5%
5. Kompot wiśniowy, 200g, składniki: woda 91%, wiśnie mrożone bez pestek 9%
6. Cukier, 2,5g

## podwieczorek

1. Drożdżówka z serem białym 50g, składniki: mąka **pszenna** 52%, ser twarogowy (z **mleka**) 14%, **mleko** 10%, jaja kurze całe 11%, masło ekstra 6% (z **mleka**), cukier 5%, drożdże świeże 2%
2. Marchew súpki 10g/rodzynki 5g/żurawina 5g

### 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. Zacierka na mleku 2%, 200g, składniki: **mleko** 90%, zacierka jajeczna (mąka **pszenna**, **jaja**) 10%
2. Chleb wieloziarnisty, 35g, składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, płatki **owsiane**, mieszanka ziaren (**żyto**, **pszenica**, **jęczmień**, **soja**, **sezam**), 35g
3. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól) 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 3g
5. Pasta jajeczno-serowa, 30g, składniki: **jaja** kurze całe 52%, rzodkiewka 21%, ser żółty gouda (z **mleka**) 10%, jogurt naturalny (z **mleka**) 4%, musztarda (**gorczyca**) 4%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 4%, koper ogrodowy 2%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka
6. Szczypiorek, 1g
7. Herbata czarna bez cukru, 200g, składniki: woda 100%, herbata czarna w torebkach
8. Cukier, 2,5g

### II śniadanie

1. Owoc, 90g

### obiad

1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ryżem i mięsem, 200g, składniki: składniki: przecier ogórkowy 20%, mięso gulaszowe z indyka 16%, ryż biały 11%, marchew 17%, pietruszka korzeń 16%, masło ekstra (z **mleka**) 5%, śmietana (z **mleka**) 5%, mąka **pszenna** 5%, cebula 5%
2. Makaron z białym serem, 200 g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) 55%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 43%, cukier 2%
3. Kompot z porzeczek czerwonej, 200g, składniki: woda 91%, porzeczek czerwone 9%
4. Cukier, 2,5g

### podwieczorek

1. Deser jogurtowo-biszkoptowy, 200g, składniki: jogurt naturalny (z **mleka**) 68%, owoce sezonowe/owoce mrożone 15%, kruszone biszkopty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól) 15g, cukier 2%

#### 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	951.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4156	3999.1	99
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	64

### 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/szkoly.