

# JADŁOSPIS

## TYDZIEŃ 6 - PRZEDSZKOLE

### Dzień: 1

#### I śniadanie

1. Pieczywo pszenno-żytnie ze słonecznikiem (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, słonecznik, drożdże, sól), 52,5g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 5g
3. Ser żółty gouda (z **mleka**), 20g
4. Szynka delikatesowa z kurczaka, 20g
5. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) 2%
6. Pomidor, 15g

#### II śniadanie

1. Owoc, 90g

#### obiad

1. Zupa kalafiorowa z ryżem, 200g, składniki: kalafior 37%, marchew 16%, porcja rosółowa z kurczaka 14%, ryż biały 11%, pietruszka korzeń 7%, por 7%, **mleko** 4%, śmietana (z **mleka**) 4%
2. Makaron z białym serem na słodko 170,00g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) 55%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 42%, cukier 2%
3. Brzoskwinia w syropie 30g

#### LUB

Sos owocowy 30g, składniki: owoce sezonowe/owoce mrożone 80%, jogurt naturalny gęsty (z **mleka**) 18%, cukier 2%

4. Kompot z owoców mieszanych, 200g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
5. Cukier, 2,5g

#### podwieczorek

1. Sok owocowy, 150 g
2. Biszkopt (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: 2**

### **I śniadanie**

1. Ryż na mleku 2% tłuszczu, 200g, składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, ryż biały 10%
2. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 35g
3. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól) 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 5g
5. Sałatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna, 40g, składniki: marchew 18%, jabłko 18%, ziemniaki 18%, pietruszka korzeń 9%, groszek zielony 9%, ogórek kwaszony 9%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 9%, musztarda (**gorczyca**) 9%, pieprz czarny mielony 1%
6. Cukier, 2,5g
7. Herbata owocowa, 200g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%

### **II śniadanie**

1. Koktajl owocowy na jogurcie, 200g, składniki: jogurt naturalny (z **mleka**) 65%, owoc 33%, cukier 2%, cukier z prawdziwą wanilią

### **obiad**

1. Zupa porowa z makaronem, 200g, składniki: por 20%, porcja rosółowa z kurczaka 31%, marchew 15%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 12%, por 7%, pietruszka korzeń 7%, **śmietana (z mleka)** 4%, **mleko** 4%
2. Kluski śląskie, 60g, składniki: ziemniaki 79%, skrobia ziemniaczana 11%, mąka **pszenna** 5%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, **jaja** kurze całe 2%
3. Potrawka wieprzowa, 70g, składniki: wieprzowina szynka surowa 74%, marchew 12%, pietruszka korzeń 5%, por 3%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka **pszenna** 3%
4. Sałatka z kapusty czerwonej, 60g, składniki: kapusta czerwona 70%, jabłko 18%, cebula 7%, olej słonecznikowy 5%
5. Kompot z owoców mieszanych, 200g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2g

### **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: 3

### I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 96%, kakao naturalne, cukier 2%
2. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 35g
3. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 5g
5. Szynka delikatesowa z kurczaka, 25g
6. Herbata owocowa, 200g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
7. Cukier, 2,5g
8. Papryka czerwona, 15g

### II śniadanie

1. Owoc, 90g

### obiad

1. Lane kluski na rosole, 200g, składniki: skrzydło indyka 26%, marchew 24%, lane kluski (mąka **pszenna**, **jaja**) 24%, pietruszka korzeń 13%, por 12%, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony
2. Schab ze śliwką, 60g, składniki: wieprzowina schab 89%, cebula 6%, śliwki suszone bez pestek 3%, mąka **pszenna** 2%
3. Ziemniaki puree, 100g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
4. Marchew, 70g
5. Kompot rabarbarowy, 200g, składniki: woda 91%, rabarbar 9%
6. Cukier, 2,5g

### podwieczorek

1. Ciasto jogurtowe z owocami, 70g, składniki: owoce sezonowe/mrożone 45%, mąka **pszenna** 22%, **jaja** 17%, jogurt naturalny (z **mleka**) 9%, olej rzepakowy 4%, cukier 3%

#### 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 żytnie razowe (mąka **żytnia** razowa), 35g
2. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Masło ekstra (z **mleka**), 5g
4. Twarożek ziarnisty ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem, 30g, składniki: serek wiejski (z **mleka**) 78%, rzodkiewka 10%, ogórek 10%, szczypiorek 2%
5. Makaron na mleku 2%, 200g, składniki: **mleko** 90%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 10%
6. Herbata owocowa, 200g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
7. Cytryna, 1g
8. Cukier, 2,5g

### **II śniadanie**

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

### **obiad**

1. Zupa wielowarzywna, 185g, ziemniaki 25%, kapusta biała 20%, 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. Grzanki pszenne (mąka **pszenna**), 15g
3. Kluski leniwe, 160g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) 77%, mąka **pszenna** 22%, **jaja** kurze całe 1%
4. Masło śmietankowe (z **mleka**) 5g
5. Cukier, 2,5g
6. Kompot z owoców mieszanych, 200g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%

### **podwieczorek**

1. Deser mleczno-owocowy, 150g, składniki: jogurt naturalny typ grecki (z **mleka**) 71%, owoc 28%, cukier 1%

#### **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. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 200g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) 2%
2. Pieczywo wieloziarniste, 35g, składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, płatki owsiane, mieszanka ziaren (**żyto, pszenica, jęczmień, soja, sezam**)
3. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 5g
5. Jaja gotowane, 35g, składniki: **jaja** kurze całe 100%
6. Papryka czerwona, 15g
7. Herbata owocowa, 200g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
8. Cukier, 2,5g

### **II śniadanie**

1. Serek homogenizowany, 150g

### **obiad**

1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną, 200g, składniki: ziemniaki 45%, wieprzowina łopatką 15%, porcja rosółowa z kurczaka 15%, marchew 11%, kasza **jęczmienna** perłowa 6%, pietruszka korzeń 4%, por 4%
2. Filety rybny panierowany smażony, 60g, składniki: **ryba** 70%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 10%, **jaja** kurze całe 6%, **mąka pszenna** 4%
3. Ziemniaki puree z olejem, 100g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%
4. Surówka z białej kapusty, 60g, składniki: kapusta biała 75%, marchew 9%, jabłko 9%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, chrzan 2%
5. Kompot wiśniowy, 200g, składniki: woda 91%, wiśnie mrożone bez pestek 9%
6. Cukier, 2,5g

### **podwieczorek**

1. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 35g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 4g
3. Pomidor, 20g

#### **UWAGA:**

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech 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 [kJ]	10%	4156	4173.2	103
Wartość energetyczna [kcal]	10%	960	992.5	103
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61

### 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.