

Plan żywieniowy: przedszkole kwiecień 3 KOPIA

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: przedszkole busko (grupa) [właściciel: cateringalbla] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 240) przedszkola busko
Norma na energię dla podanej grupy:	1400 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 15%, tłuszczów: 40%

Jedlospjs

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">1. Chleb pszenny zwykły 60.00g2. Masło ekstra 82% bez laktozy lumiko 10.00g3. Polędwica z piersi indyka 25.00g4. Ogórek 20.00g5. Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%6. Rzodkiewka 20.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa ogórkowa z ziemniakami rw receptura własna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Ogórek kwaszony 3%, Ziemniaki średnio 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Marchew 1%, Mleko 2% Łaciata 0%, Pietruszka korzeń 0%, Seler korzeniowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Mięso udziec z indyka bk/bs 0%2. Pierogi z serem twarogowym 2016 250.00g składniki: Ser twarogowy tłusty 52%, Mąka pszenna typ 500 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego 4%, Jaja kurze całe 2%3. Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Mus jabłkowo - brzoskwinowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">1. Chleb pszenny zwykły 35.00g2. Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 10.00g3. Pasta z tuńczyka i jajek 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9%4. Ogórek kwaszony 40.00g5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%6. Szczypiorek 10.00g7. Serék topiony śmietankowy w trójkącikach hochland 20.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Rosół z makaronem 2016 (nowy gosia) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kurczak tuszka 0%, Marchew 0%, Makaron dwujajeczny 0%, Pietruszka korzeń 0%, Seler korzeniowy 0%, Cebula 0%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%2. Filet z piersi kurczaka smażony 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%3. Ziemniaki średnio 130.00g4. Surówka z kapusty białej 2016 70.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4%5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	<ol style="list-style-type: none">1. Jogurt owocowy typu greckiego 100.00g

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

I śniadanie

1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 150.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%**
2. Bułka kajzerka balviten 60.00g
3. Masło bez laktozy 80-82% tłuszczu 10.00g
4. **Ser gouda tłusty 25.00g**
5. Papryka czerwona 40.00g

obiad

1. **Zupa grochowa rw receptura własna 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 91%, Ziemniaki średnio 3%, Groch nasiona suche 2%, Mięso udziec z indyka bk/bs 2%, Marchew 1%, **Seler korzeniowy 0%**, Pietruszka korzeń 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2. **Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 120.00g** składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, **Bułki pszenne zwykłe 12%**, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, **Jaja kurze całe 5%**, Por 3%, **Seler korzeniowy 3%**
3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%
4. Ziemniaki średnio 130.00g
5. **Sos pomidorowy 2016 50.00g** składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%
6. **Mizeria z jogurtem 2016 70.00g** składniki: Ogórek 85%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%**

podwieczorek

1. **Ciasto drożdżowe z kruszonką i powidłom śliwkowym 2016 60.00g** składniki: **Mąka pszenna typ 500 41%**, Cukier 17%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%**, **Masło ekstra 11%**, Powidła śliwkowe 6%, **Zóttka jaja kurzego 5%**, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie

1. Pasta z ciecierzycy rw 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 77%, Pomidory suszone w oleju S 8%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Chleb pszenny zwykły 60.00g**
3. Ogórek kwaszony 40.00g
4. Roszponka warzywna 5.00g
5. **Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 100.00g** składniki: **Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%**, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%
6. Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy łowicz 10.00g

obiad

1. **Barszcz czerwony z fasolą rw receptura własna 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 91%, Burak 4%, Mięso udziec z indyka bk/bs 2%, Marchew 1%, Fasola szparagowa 1%, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, **Śmietana 18% tłuszczu 1%**, Pietruszka korzeń 0%, **Seler korzeniowy 0%**, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Potrąwka z kurczaka 2016 150.00g** składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, **Seler korzeniowy 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Woda z cytryną 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%
4. Ryż paraboiled kupiec 100.00g

podwieczorek

1. Gruszka 100.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26

I śniadanie

1. **Bułki grahamki 60.00g**
2. **Twaróg chudy rolmlecz 20.00g**
3. Masło ekstra 82% bez laktozy lumiko 10.00g
4. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 100.00g**
składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%**
5. Miód pszczeli 5.00g

obiad

1. **Zupa pomidorowa z ryżem zabelana rw receptura włana 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 38%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 14%, Marchew 10%, **Seler korzeniowy 6%**, Pietruszka korzeń 6%, Ryż biały 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%**, Cebula 3%, Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Ryba z pieca 2016 100.00g** składniki: **Miruna 95%**, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ziemniaki średnio 130.00g
4. Surówka z kapusty kiszonej 2016 70.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%

podwieczorek

1. **Rogal maślany 60.00g**
2. **Mleko uht 3.2% tłuszczu 100.00g**