

# JADŁOSPIS

## TYDZIEŃ 3 – ŻŁOBEK

### Dzień: 1

#### I śniadanie

1. Pieczywo pszenno-żytnie ze słonecznikiem (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, słonecznik, drożdże, sól), 35g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
3. Ser salami pełnotłusty (z **mleka**), 15g
4. Polędwica drobiowa 10g
5. Pomidor, 10g
6. Płatki kukurydziane z mlekiem 2%, 180g, składniki: **mleko** 80%, płatki kukurydziane 20%

#### II śniadanie

1. Owoc, 60g

#### obiad

1. Zupa jarzynowa z makaronem, 180g, składniki: kurczak tuszka 27%, marchew 18%, kalafior 11%, kapusta włoska 8%, pietruszka korzeń 9%, brokuły 7%, por 5%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**) 5%, **śmietana** (z **mleka**) 4%, **mleko** 4%, pietruszka liście 2%
2. Paluszki **rybne** panierowane (**ryba**, mąka **pszenna**), 50g
3. Ryż biały, 25g
4. Surówka z białej kapusty, 50g, składniki: kapusta biała 75%, marchew 9%, jabłko 9%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, chrzan 2%
5. Kompot z owoców mieszanych, 180g składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2g

#### podwieczorek

1. Jogurt o smaku owocowym domowy, 100g, składniki: jogurt naturalny (z **mleka**) 80%, owoce sezonowe/owoce mrożone 19%, cukier 2%
2. Wafle ryżowe/jaglano-kukurydziane 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: 2**

### **I śniadanie**

1. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 35g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
3. Szynka wiejska, 15g
4. Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 2%, 180g, składniki: **mleko** 86%, płatki błyskawiczne **jęczmienne** 14%
5. Papryka czerwona, 10g
6. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
7. Cukier 2g

### **II śniadanie**

1. Sok owocowy, 100g
2. Chrupki kukurydziane 20g

### **obiad**

1. Krem z brokułów z grzankami, 180g, składniki: brokuły 40%, marchew 20%, pietruszka 12%, por 8%, mąka **pszenna** 5%, śmietana (z **mleka**) 5%, **mleko** 2% tłuszcze 6%, masło ekstra (z **mleka**) 4%, pieprz czarny
2. Kotlet schabowy, 50g, składniki: schab wieprzowy bez kości 63%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 13%, olej rzepakowy uniwersalny 13%, **jaja** kurze całe 11%
3. Ziemniaki puree, 80g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
4. Surówka z kapusty czerwonej, 50g, składniki: kapusta czerwona 60%, pieprz ziołowy 17%, jabłko 12%, marchew 8%, olej rzepakowy uniwersalny 3%
5. Kompot ze świeżych jabłek, 180g, składniki: woda 91%, jabłko 9%
6. Cukier, 2g

### **podwieczorek**

1. Serek homogenizowany owocowy (z **mleka**), 100g

#### **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, 180g, składniki: **mleko** 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 2%, cukier 2%
2. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól), 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
5. Serek naturalny typu bieluch (z **mleka**), 20g
6. Rzodkiewka, 5g
7. Ogórek, 10g

### II śniadanie

1. Rogal maślany (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, cukier, masło (z **mleka**), drożdże, sól) 30g
2. Masło ekstra (z **mleka**) 3g
3. Rodzynki 5g

### obiad

1. Zupa koperkowa z ryżem, 180g, składniki: porcja rosółowa z kurczaka 17%, marchew 22%, ryż biały 15%, koper ogrodowy 9%, por 9%, pietruszka korzeń 13%, śmietana (z **mleka**) 5%, mąka **pszenna** 5%, **mleko** 5%
2. Gulasz z indyka, 70g, składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 77%, cebula 15%, mąka **pszenna** 8%, papryka czerwona mielona słodka
3. Ogórek kwaszony, 50g
4. Kompot ze świeżych jabłek, 180g, składniki: woda 91%, jabłko 9%
5. Cukier, 2g
6. Kasza jęczmienna perłowa, 25g

### podwieczorek

1. Deser mleczno-owocowy, 100g, składniki: jogurt naturalny typ grecki (z **mleka**) 71%, owoc sezonowy/mrożony 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: 4

### I śniadanie

1. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 17,5g
2. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól), 17,5g
3. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
4. Pasta z tuńczyka, 20g, składniki: **tuńczyk** w wodzie 65%, ogórek kwaszony 26%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 4%, sos keczup 4%, koper ogrodowy 1%
5. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 180g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień**, **żyto**) 2%
6. Ogórek kwaszony, 10g

### II śniadanie

1. Ciasto marchewkowe, 50g, składniki: mąka **pszenna** 22%, **jaja** kurze całe 21%, olej rzepakowy uniwersalny 18%, marchew 17%, cukier 17%, rodzyunki suszone 4%, skrobia ziemniaczana 1%, cynamon mielony, soda oczyszczona, gałka muszkatołowa

**LUB**

Inne ciasto owocowe

**LUB**

Oblaty tradycyjne (mąka **pszenna**) 25g i dżem owocowy 10g

### obiad

1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną, 180g, składniki: ziemniaki 43%, wieprzowina łopatką 15%, porcja rosółowa z kurczaka 15%, marchew 12%, kasza **jęczmienna** perłowa 6%, pietruszka korzeń 5%, por 4%
2. Ziemniaki puree, 80g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
3. Jajko sadzone z pieca, 30g, składniki: **jaja** kurze całe 99%, olej rzepakowy 1%

**LUB**

Jajko gotowane z sosem koperkowym, **jajko** 30g, sos koperkowy 30g (składniki: mąka **pszenna** 23%, śmietana (z **mleka**) 20%, **mleko** 20%, woda 16%, masło śmietankowe (z **mleka**) 10%, koper 10%

4. Fasola szparagowa z masłem 50g, składniki: fasola szparagowa 99%, masło śmietankowe (z **mleka**) 1%
5. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2g

### podwieczorek

1. Jogurt naturalny (z **mleka**) 100 g z kawałkami owoców 50g

#### 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. Musli domowe, 20g, składniki: płatki kukurydziane 36%, **płatki owsiane** 27%, **płatki pszenne** 27%, rodzyunki suszone 5%, **orzechy włoskie** 5%
2. **Mleko**, 160g
3. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól), 35g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
5. Ser żółty gouda (z **mleka**), 15g
6. Ogórek kwaszony, 10g
7. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
8. Cukier, 2g

### **II śniadanie**

1. Owoc, 60g

### **obiad**

1. Rosół z ryżem, 180g, składniki: składniki: woda 29%, udziec z indyka 15%, wołowina szponder 15%, ryż biały 15%, marchew 10%, pietruszka 5%, por 5%, cebula 5%, pietruszka liście 1%, lubczyk, owoc jałowca, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny mielony
2. Makaron z serem feta i szpinakiem, 150 g, składniki: makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 33%, szpinak mrożony 33%, ser typu feta (z **mleka**) 16%, śmietana (z **mleka**) 16%, czosnek 1%, pieprz czarny
3. Kompot wiśniowy, 180g, składniki: woda 91%, wiśnie mrożone bez pestek 9%
4. Cukier, 2g

### **podwieczorek**

1. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 30g
2. Nutella bananowa, 10g składniki: banan 96%, syrop klonowy 2%, sok z cytryny 1%, kakao 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/szkoly.

# Podsumowanie planu żywieniowego **ŻŁOBEK**

## - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3221	3332.5	99
Wartość energetyczna [kcal]	10%	800	793	99
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	59

#### UWAGA:

- 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.
- 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.
- Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u dostawcy posiłków za pośrednictwem kierownictwa żłobka/przedszkola/szkoły.