

# JADŁOSPIS

## TYDZIEŃ 4 – 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. Szynka delikatesowa z kurczaka, 15g
4. Ogórek, 10g
5. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem, 180g, składniki: **mleko** 96%, kakao naturalne 2%, cukier 2%

#### II śniadanie

1. Owoc, 60g

#### obiad

1. Krem wielowarzywny zabieleny, 180g, składniki: porcja rosółowa z kurczaka 28%, marchew 28%, pietruszka korzeń 16%, por 16%, śmietana (z **mleka**) 6%, **mleko** 6%, pieprz czarny mielony
2. Makaron bezjajeczny (mąka makaronowa **pszenna**), 30g
3. Spagetti, 80g, składniki: wieprzowina łopatka 75%, koncentrat 30% pomidorowy 18%, mąka **pszenna** 5%, bazyliia suszona 1%, oregano suszone 1%, pieprz czarny mielony
4. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
5. Cukier, 2g

#### podwieczorek

1. Ciasteczka kruche z dżemem, 40g, składniki: masło ekstra (z **mleka**) 37%, mąka **pszenna** 32%, cukier 9%, dżem owocowy 9%, żółtka **jaja** kurzego 7%, śmietana (z **mleka**) 5%, sól biała

#### 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. Płatki kukurydziane z mlekiem 2%, 180g, składniki: **mleko** 80%, płatki kukurydziane 20%
2. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Masło ekstra (z **mleka**), 2g
4. Papryka czerwona, 10g
5. Ser żółty gouda (z **mleka**), 7,5g
6. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
7. Cukier, 2g

### II śniadanie

1. Koktajl owocowy, 100g, składniki: **mleko** 50%, owoc sezonowy/owoc mrożony 25%, serek homogenizowany owocowy (z **mleka**) 25%

### obiad

1. Żurek, 180g, składniki: ziemniaki 72%, mąka **żytnia** razowa 18%, śmietana (z **mleka**) 8%, masło ekstra (z **mleka**) 2%, pietruszka liście, czosnek
2. Jaja gotowane, 25g, składniki: **jaja** kurze całe 100%
3. Pierogi z mięsem, 80g, składniki: wołowina pieczeń 51%, mąka **pszenna** 26%, masło ekstra (z **mleka**) 8%, **jaja** kurze całe 7%, cebula 5%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, sól sodowo-potasowa o zawartości 30% sodu, pieprz czarny mielony

### LUB

Pyzy ziemniaczane z mięsem, 80g, składniki: ziemniaki 39%, wieprzowina karkówka 23%, skrobia ziemniaczana 17%, wieprzowina schab surowy 8%, cebula 5%, mąka **pszenna** 3%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, **jaja** kurze 2%

4. Surówka z marchewki z jogurtem, 50g, składniki: marchew 90%, jogurt naturalny (z **mleka**) 10%
5. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2g

### podwieczorek

1. Ciasteczko mleczno-biszkoptowe, 40g, składniki: jogurt naturalny (z **mleka**) 56%, biszkopty (mąka **pszenna**, **jaja**) 37%, truskawki 6%, żelatyna 1%, cukier 1%, cukier z prawdziwą wanilią

#### 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. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2%, 180g, składniki: **mleko** 86%, płatki **orkiszowe** pełnoziarniste 14%
2. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 2g
5. Szynka wiejska, 15g
6. Pomidor, 10g

### II śniadanie

1. Owoc, 60g

### obiad

1. Kasza manna na rosole, 180g, składniki: skrzydło indyka 25%, marchew 25%, **kasza manna** 25%, pietruszka korzeń 14%, por 11%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony
2. Kotlet rybny w panierce, 50g, składniki: **miruna** 65%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 14%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, **mleko** 6%, mąka **pszenna** 5%, **jaja** kurze całe 2%
3. Ziemniaki puree, 80g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
4. Brokuły, 50g
5. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
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: 4

### I śniadanie

1. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 17,5g
2. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 17,5g
3. Masło ekstra (z **mleka**), 2g
4. Sałatka wiosenna, 30g, składniki: ser żółty gouda (z **mleka**) 33%, **jaja** kurze całe 27%, jogurt naturalny (z **mleka**) 27%, rzodkiewka 11%, szczypiorek 2%
5. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 180g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień**, **żyto**) 2%

### II śniadanie

1. Danonki, 60g, składniki: twarożek odtłuszczony (z **mleka**), śmietanka (z **mleka**), białka **mleka**

### obiad

1. Zupa jesienna, 180g, składniki: kapusta biała 27%, ziemniaki 27%, porcja rosółowa z kurczaka 13%, marchew 13%, pietruszka korzeń 7%, por 6%, mąka **pszenna** 4%, czosnek 3%, pieprz czarny mielony
2. Pieczona porcja z kurczaka, 50g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 97%, tymianek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra
3. Ziemniaki puree, 80g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
4. Sałata zielona z sosem jogurtowym, 50g, składniki: sałata 71%, jogurt naturalny (z **mleka**) 27%, cukier 2%

### LUB

Surówka z kapusty czerwonej z porem i sosem jogurtowo-majonezowym, 50g, składniki: kapusta czerwona 74%, por 9%, jogurt naturalny (z **mleka**) 9%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 5%, cytryna 2%, cukier 1%

5. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2g

### podwieczorek

1. Chałka (mąka **pszenna**, masło (z **mleka**), **jaja**), 40g
2. Masło ekstra (z **mleka**), 4g
3. Miód pszczeli, 3g
4. Żurawina, 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, lubin, męczaki – 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 miodowe z mlekiem 2%, 180g, składniki: **mleko** 81%, płatki kukurydziane miodowe 19%
2. Pieczywo pszenno-żytnie (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól) 17,5g
3. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 17,5g
4. Serek śmietankowy (z **mleka**), 10g
5. Szczypiorek, 2g
6. Ogórek, 10g
7. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
8. Cukier, 2g
9. **Śledź** w sosie pomidorowym, 10g

### **II śniadanie**

1. Tarta marchewka z jabłkiem, 100g, składniki: marchew 49%, jabłko 49%, cukier 2%

### **obiad**

1. Zupa fasolowa, 180g, składniki: składniki: fasola biała nasiona suche 18%, porcja rosółowa z kurczaka 18%, wieprzowina łopatka 18%, marchew 18%, makaron dwujajeczny (mąka makaronowa **pszenna**, **jaja**) 11%, por 8%, pietruszka korzeń 8%, mąka **pszenna** 1%, pieprz czarny mielony, majeranek suszony
2. Naleśniki z dżemem, 40g, składniki: **mleko** 41%, dżem owocowy 27%, mąka **pszenna** 22%, **jaja** kurze całe 5%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, cukier 1%
3. Naleśniki z serem, 40g, składniki: **mleko** 41%, ser twarogowy półtłusty 27%, mąka **pszenna** 2%, **jaja** kurze całe 5%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, cukier 1%
4. Kompot z owoców mieszanych, 180g składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
5. Cukier, 2g

### **podwieczorek**

1. Jogurt naturalny (z **mleka**), 180g
2. Domowa granola, 20g, składniki: płatki **owsiane** 29%, **orzechy włoskie** 14%, herbata napar bez cukru 14%, rodzynki suszone 13%, dynia pestki 7%, **sezam** 5%, wiórki kokosowe 5%, miód pszczeli 5%, słonecznik nasiona 4%, sok z cytryny 3%, cynamon 1%, sól biała

#### 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 **ŻŁOBEK**

## - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3221	3340.5	99
Wartość energetyczna [kcal]	10%	800	794.6	99
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61

### 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.