

# JADŁOSPIS

## TYDZIEŃ 5 – ŻŁOBEK

### 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**), 2,5g
3. Szyńka wieprzowa, 15g
4. Ser żółty edamski, 15g
5. Ogórek, 10g
6. Kawa zbożowa na mleku 2% z cukrem, 180g, składniki: **mleko** 96%, cukier 2%, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) 2%

#### II śniadanie

1. Owoc, 60g

#### obiad

1. Zupa pomidorowa zabieleną, 150g, składniki: porcja rosółowa z kurczaka 19%, wieprzowina łopatka 18%, marchew 18%, śmietana (z **mleka**), 9%, koncentrat 30% pomidorowy 9%, pietruszka korzeń 9%, por 9%, **mleko** 9%
2. Ryż biały, 10g
3. Makaron z mięsem, szynką i pomidorami, 100g, składniki: makaron dwujajeczny (mąka makaronowa **pszenna, jaja**) 24%, pomidor 24%, wieprzowina łopatka 18%, szynka wiejska 18%, cebula 12%, czosnek 1%, pieprz czarny mielony 1%, oregano suszone 1%, bazylija suszona 1%
4. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
5. Cukier, 2g

#### podwieczorek

1. Deser mleczny, 100g, składniki: **mleko** 70%, dżem owocowy 10%, cukier 3%, cukier z prawdziwą wanilią
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 włoski, 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 jaglane na mleku 2%, 180g, składniki: **mleko** 87%, płatki jaglane 13%
2. Pieczywo wieloziarniste (składniki: płatki **owsiane**, płatki **sojowe**, **sezam**, ziarno **żyta**, ziarno **orkiszu**), 17,5g
3. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
5. Szynka wiejska, 15g
6. Pomidor, 10g
7. Cukier, 3g
8. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%

### **II śniadanie**

1. Ciasteczka z owocami 40g, składniki: mąka **pszenna** 69%, cukier 9%, owoc 9%, skrobia ziemniaczana 5%, **jaja** kurze całe 4%, masło ekstra (z **mleka**) 4%

### **obiad**

1. Rosół, 150g, składniki: woda 71%, marchew 12%, pietruszka korzeń 11%, skrzydło kurczaka 6%, cebula 4%
2. Makaron dwujajeczny (mąka makaronowa **pszenna**, **jaja**) 10g
3. Ziemniaki pieczone, 200g, składniki: ziemniaki 49%, szynka wiejska 24%, cebula 12%, marchew 12%, pietruszka liście 2%
4. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
5. Cukier, 2g
6. Jogurt naturalny (z **mleka**), 100g

### **podwieczorek**

1. Pieczywo pszenne 35g (mąka **pszenna**)
2. Masło (z **mleka**) 2g
3. Twarożek na słodko z owocami (sezonowymi lub żurawiną), 15g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) 53%, owoce sezonowe 45%, 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.

## Dzień: 3

### 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. Pieczywo pszenne (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), 17,5g
4. Masło ekstra (z **mleka**), 2,5g
5. Ser żółty gouda (z **mleka**), 15g
6. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
7. Papryka czerwona, 10g
8. Cukier, 2g

### II śniadanie

1. Owoc, 60g

### obiad

1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami, 180g, składniki: ziemniaki 58%, burak 20%, marchew 9%, śmietana (z **mleka**) 6%, por 3%, mąka **pszenna** 2%, masło ekstra (z **mleka**) 1%, cytryna 1%, koper ogrodowy, sól sodowo-potasowa o zawartości 30% sodu, pieprz czarny mielony
2. Filet po parysku w cieście, 50g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 74%, **jaja** kurze całe 8%, olej rzepakowy uniwersalny 8%, mąka **pszenna** 5%, **mleko** 4%, pieprz czarny mielony 1%

### LUB

Filet w płatkach kukurydzianych 50g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, olej rzepakowy 13%, płatki kukurydziane 7%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 7%, **jaja** 6%,

### LUB

Filet drobiowy soule 50g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 98%, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony, bazylija suszona, oregano suszone

3. Ryż biały, 30g
4. Surówka z kapusty pekińskiej, 50g, składniki: kapusta pekińska 54%, marchew 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny (z **mleka**), 6%, musztarda (**gorczyca**) 3%, pieprz czarny mielony 1%

### LUB

Surówka z kapusty białej, 50g składniki: kapusta biała 52%, marchew 22%, jabłko 15%, koper ogrodowy 4%, oliwa z oliwek 4%, cytryna 4%

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

### podwieczorek

1. Pana cotta truskawkowa 180g, składniki: jogurt naturalny (z **mleka**) 70%, truskawki 20%, cukier 8%, żelatyna 2%, 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, 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: 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**), 2,5g
4. Sałatka z selera konserwowego, 30g, składniki: seler konserwowy z ananase 55%, szynka drobiowa 22%, por 11%, majonez (**gorczyca**, **jaja**) 8%, rodzynki suszone 4%, pieprz czarny mielony
5. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem, 180g, składniki: **mleko** 96%, kakao naturalne 2%, cukier 2%
6. Kiełbasa krakowska sucha, 10g
7. Sałata, 10g

### II śniadanie

1. Owoc, 60g

### obiad

1. Krem z brokułów z grzankami, 180g, składniki: brokuły 54%, grzanki pszenne (mąka **pszenna**) 18%, ziemniaki 15%, śmietana (z **mleka**) 6%, masło ekstra 4%, **mleko** 3%
2. Burger wieprzowy, 50g, składniki: wieprzowina szynka surowa 44%, olej rzepakowy uniwersalny 14%, **mleko** 12%, bułka pszenne (mąka **pszenna**) 12%, bułka tarta (mąka **pszenna**) 10%, **jaja** kurze całe 8%
3. Ziemniaki puree, 80g, składniki: ziemniaki 94%, **mleko** 6%
4. Buraczki czerwone z jabłkiem, 50g, składniki: burak 89%, jabłko 10%, 100% sok z cytryny 1%, pieprz czarny mielony
5. Kompot z owoców mieszanych, 180g, składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
6. Cukier, 2g

### podwieczorek

1. Jogurt naturalny (z **mleka**) 100g
2. Rodzynki suszone, 10g
3. Chrupki kukurydziane, 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: 5**

### **I śniadanie**

1. Płatki kukurydziane śniadaniowe, 10g
2. **Mleko**, 170g
3. Pieczywo pszenno-żytnie ze słonecznikiem (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, słonecznik, drożdże, sól), 17,5g
4. Pieczywo graham (mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól), 17,5g
5. Masło ekstra (z **mleka**), 4g
6. Pasta z tuńczyka, 25g, składniki: **tuńczyk** w wodzie 65%, ogórek kwaszony 26%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 4%, sos keczup 4%, koper ogrodowy 1%
7. Ogórek kwaszony, 10g
8. Herbata owocowa, 180g, składniki: woda 99%, herbata owocowa 1%
9. Cukier, 2g

### **II śniadanie**

1. Sok owocowy, 100g
2. Herbatniki (mąka **pszenna**), 20g

### **obiad**

1. Zupa koperkowa z łososiem wędzonym zabieleną, 180g, składniki: porcja rosółowa z kurczaka 16%, marchew 16%, ryż biały 14%, **mleko** 9%, śmietana (z **mleka**) 9%, pietruszka korzeń 8%, por 8%, koper ogrodowy 8%, **łosoś** wędzony 8%, mąka **pszenna** 4%
2. Kopytka, 100g, składniki: ziemniaki 75%, mąka **pszenna** 19%, **jaja** kurze całe 4%, skrobia ziemniaczana 2% z masłem śmietankowym (z **mleka**) 5g

### **LUB**

Kluski śląskie z maselkiem 100g, składniki: ziemniaki 68%, skrobia ziemniaczana 16%, masło ekstra 5% (z **mleka**), mąka **pszenna** 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, **jaja** kurze całe 4%

3. Marchewka tarta z jabłkiem i jogurtem naturalny, 50g, składniki: marchew 60%, jabłko 30%, jogurt naturalny (z **mleka**) 10%
4. Kompot z owoców mieszanych, 180g składniki: woda 89%, mieszanka kompotowa mrożona 11%
5. Cukier, 2g

### **podwieczorek**

1. Drożdżówka z budyniem 40g, składniki: mąka **pszenna** 52%, budyń (**mleko**, mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana) 24%, jaja kurze całe 11%, masło ekstra 6% (z **mleka**), cukier 5%, drożdże świeże 2%
2. Żurawina 5g/Rodzynki 5g/Morela suszona 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, 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.

# Podsumowanie planu żywieniowego **ŻŁOBEK**

## - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3221	3420.8	101
Wartość energetyczna [kcal]	10%	800	813.9	101
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	63

### 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.