Plan żywieniowy: Listopad I

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-11-09
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Zespół Szkolno-Przedszkolny PP / PP Zborowice*2026/2027 (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com]** **1.** Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 1) **2.** Dziewczęta (wiek: 2 - 2; liczba: 1) **3.** Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 8) **4.** Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 14) **5.** Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 15) **6.** Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 14) **7.** Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 23) **8.** Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 15) **9.** Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) **10.** Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	1264.25 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	70%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku 130g składniki: **Mleko 2% spożywcze** 77%, Płatki gryczane S 23% 2. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka **pszenna, żytnia**) 54g 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g 4. Miód pszczeli sp 6g 5. Herbata z cytryną * 100g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 6. Woda niegazowana * 100g 7. Ogórek 10g 8. Papryka czerwona 10g 9. Jabłko* 20g	1. Zupa krem z soczewicy z grzankami 170g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 38%, Soczewica czerwona nasiona suche 19%, Ziemniaki * 15%, Grzanki wieloziarniste (**pszenica, żyto**) 10%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Oliwa z oliwek 4%, Czosnek 1%, Sól morska jodowana, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE, Lubczyk, Kminek mielony, Pieprz czarny mielony 2. Pierogi ruski z pełnoziarnistą posypką sezamową 150g składniki: Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/ 93%, **Sezam** 3%, Boczek wędzony 2%, Słonina 1% 3. Woda niegazowana * 150g	1. Koktajl bananowo-brzoskwiniowy 100g składniki: Kefir naturalny 60%, Banan 20%, Brzoskwinia w syropie 20% 2. Bułki grahamki z makiem (**pszenica**) 20g 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 2g 4. Woda niegazowana * 150g 5. Marchew 10g

W zakładzie używa się: 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.

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10

I śniadanie

1. Chleb słonecznikowy 54g
2. Szynka wieprzowa gotowana 20g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
4. Sałata 3g
5. Pomidor 10g
   [składniki: pomidor]
6. Kawa zbożowa na mleku* 100g
   składniki: **Mleko 2% spożywcze** 96%, Cukier 2%, Kawa zbożowa 2%
7. Woda niegazowana * 100g
8. Banan 20g

obiad

1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ** 160g
   składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, Kalafior 25%, Woda wodociągowa 25%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 5%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziołowy, Lubczyk, Oliwa z oliwek
2. Ryż mieszany 100g
   składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30%
3. Eskalopki drobiowe * 80g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Olej Kujawski 7%, Mąka tortowa 5%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 3%, Jaja kurze całe (**jaja**) 2%, Pieprz czarny mielony, Sól morska jodowana, Papryka czerwona mielona słodka, Przyprawa do potraw warzywna*
4. Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i majonezem * 50g
   składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 9%, Oliwa z oliwek 3%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, Majonez 3%, Pieprz czarny mielony 2%
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
6. Woda niegazowana * 150g

podwieczorek

1. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 30g
2. Twarożek z jogurtem naturalnym * 20g
   składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 36%, Cukier
3. Woda niegazowana * 150g
4. Pomidor 10g
   [składniki: pomidor]

Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11

I śniadanie

obiad

podwieczorek

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-11-12

I śniadanie

1. kasza jaglana na mleku z rodzynkami */ż 120g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 88%, Kasza jaglana 9%, Rodzynki 3%
2. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 54g
3. Pasta z tuńczyka i twarogu 25g
   składniki: Tuńczyk w wodzie (**ryba**) 47%, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 40%, Jogurt typu grecki 10%, Cebula 3%
4. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
5. Pomidor 10g
   [składniki: pomidor]
6. Marchew 10g
7. Herbata z cytryną * 100g
   składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%
8. Woda niegazowana * 100g
9. Śliwki 20g

obiad

1. Zupa pomidorowa zabielana z ryżem mieszanym 180g
   składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 42%, Passata S 32%, Skrzydło kurczaka 11%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 5%, Ryż biały 5%, Ryż brązowy 5%, Liść laurowy, Zioła prowansalskie, Ziele angielskie CAŁE, Pieprz czarny mielony
2. Makaron pełnoziarnisty w sosie curry z ciecierzycą 190g
   składniki: Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 41%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Passata pomidorowa 9%, Mleko kokosowe - ekstrakt 60% 9%, Papryka mix mrożona * 9%, Ciecierzyca 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Kurkuma mielona 1%, Czosnek 1%, Sól morska 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Ziele angielskie CAŁE, Kminek mielony, Imbir mielony, Sól morska
3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
4. Woda niegazowana * 150g

podwieczorek

1. Ciasto marchewkowe * 40g
   składniki: Marchew 35%, Mąka tortowa 23%, Jaja kurze całe (**jaja**) 20%, **Orzechy** włoskie zmielone 11%, Masło * 6%, Cynamon 4%, Soda oczyszczona
2. **Mleko 2% spożywcze** 150g
3. Woda niegazowana * 150g

W zakładzie używa się: 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.

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13

I śniadanie

1. Chleb żytni z ziarnami 54g
2. Ser żółty gouda 25g
   [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia]
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g
4. Ogórek kiszony 10g
5. Pomidor 10g
   [składniki: pomidor]
6. Kakao naturalne na mleku 150g
   składniki: **Mleko 2% spożywcze** 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 2%, Cukier 2%
7. Woda niegazowana * 100g
8. Gruszka 20g

obiad

1. Zupa rybna **/ż 200g
   składniki: Miruna (**ryba**) 40%, Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki * 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 3%, Pomidor 3%, Papryka mix mrożona * 2%, Passata pomidorowa 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Por 1%, Mąka tortowa 1%, Pomidory krojone w puszce 1%, Oliwa z oliwek 1%, Pietruszka liście 1%, Oregano suszone, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Papryka czerwona mielona słodka
2. Ziemniaki puree * * 100g
   składniki: Ziemniaki * 98%, Masło * 1%, Sól morska jodowana 1%, Koper ogrodowy
3. Jaja sadzone * 50g
   składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 91%, Olej Kujawski 9%
4. Marchewka z groszkiem duszona *ż 50g
   składniki: Marchew mrożona 71%, Groszek zielony mrożony 26%, Masło * 2%, Mąka tortowa 1%, Pieprz ziołowy, Tymianek
5. Woda niegazowana * 150g

podwieczorek

1. Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem */ż 150g
   składniki: Ryż biały 42%, Jabłko 35%, **Mleko** 2% Łaciate 18%, Masło * 4%, Cynamon 1%
2. Herbata z cytryną * 150g
   składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%
3. Słonecznik nasiona 10g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-11-16

I śniadanie

1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż 120g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 77%, Płatki kukurydziane 23%
2. Chleb graham z mieszanką ziaren 54g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 54g
4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 6g
5. Herbata z cytryną * 100g
   składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%
6. Woda niegazowana * 100g
7. Jabłko* 20g

obiad

1. Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym **/ż 200g
   składniki: Woda wodociągowa 31%, Groszek zielony 31%, Groszek ptysiowy (**jaja, pszenica**) 10%, Ziemniaki * 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Skrzydło kurczaka 5%, Cebula 4%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, Czosnek 1%, Masło * 1%, Pieprz ziołowy, Pietruszka liście, Zioła prowansalskie
2. Makaron mieszany z serem twarogowym * 180g
   składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 37%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 28%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 28%, Masło * 5%, Cukier wanilinowy 2%
3. Woda niegazowana * 150g

podwieczorek

1. Budyń domowy o smaku czekoladowym */ż 120g
   składniki: **Mleko** 2% Łaciate 81%, Skrobia ziemniaczana (**pszenica**) 8%, Żółtka jaja kurzego (**jaja**) 6%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Cukier
2. Precle z makiem 20g
3. Woda niegazowana * 150g
4. Śliwki 20g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-17

I śniadanie

1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka **pszenna, żytnia**) 54g
2. Makrela w sosie pomidorowym 30g
3. Papryka żółta 10g
4. Ogórek 10g
5. Herbata z cytryną * 100g
   składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%
6. Woda niegazowana * 100g
7. Winogrona 20g

obiad

1. Rosół z makaronem **/ż 220g
   składniki: Woda wodociągowa 48%, Makaron nitka 5-jajeczny CZANIECKI (**jaja,** mąka **pszenna**) 24% [składniki: kasza **pszenna** makaronowa, semolina (kaszka z **pszenicy** durum), jaja 5 sztuk na kg mąki (21,3 %), woda, przyprawa kurkuma], Wołowina rosół 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy
2. Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 200g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 25%, Kasza jęczmienna mazurska* 15%, Szpinak mrożony 10%, Pomidory suszone w oleju S 5%, Czosnek 5%, Oliwa z oliwek 3%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony, Papryka czerwona mielona słodka
3. Surówka z marchewki i chrzanu* 50g
   składniki: Marchew 95%, Chrzan 5%
4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
5. Woda niegazowana * 150g

podwieczorek

1. Jabłko pieczone z orzechami, rodzynkami i miodem 80g
   składniki: Jabłko 81%, **Orzechy** włoskie 8%, Rodzynki 8%, Miód pszczeli 2%
2. Chleb słonecznikowy 20g
3. Masło śmietankowe (**mleko**) 2g
4. Herbata z cytryną * 150g
   składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%

W zakładzie używa się: 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.

Dzień: 8 - Środa, 2026-11-18		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 54g 2. Kiełbasa parówkowa 30g 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g 4. Ketchup łagodny (**seler** korzeniowy) 5g 5. Bawarka na mleku * 150g składniki: Woda wodociągowa 49%, **Mleko 2% spożywcze** 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach 6. Woda niegazowana * 100g 7. Pomidor 10g [składniki: pomidor] 8. Ogórek 10g 9. Gruszka 20g	1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ryżem * 200g składniki: Ogórek kiszony w. * 32%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Ryż biały 11%, Skrzydło kurczaka 11%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 6%, Mąka tortowa 5%, Cebula 5%, Pietruszka liście 2%, Czosnek 2%, Pieprz ziołowy 2%, Przyprawa do potraw warzywna* 2% 2. Spaghetti w sosie pomidorowo-warzywnym z soją 200g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 27%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 13%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 13%, Passata pomidorowa 11%, Cukinia 9%, Papryka mix mrożona * 9%, Soja suszona 6%, Cebula 4%, Oregano suszone 3%, Pieprz ziołowy 3%, Czosnek 2%, Mąka tortowa 1% 3. Woda niegazowana * 150g	1. Zapiekanka z szynką i serem* 50g składniki: Bułki **pszenne** zwykłe 45%, Szynka wieprzowa gotowana 17%, Ser złoty Mazur Mlekpol 17%, Ketchup łagodny Pudliszki (**seler** korzeniowy) 11%, Szczypiorek 6%, Masło ekstra (**mleko**) 3% 2. Ketchup łagodny (**seler** korzeniowy) 5g 3. Kiełki 3g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
Dzień: 9 - Czwartek, 2026-11-19		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Zacierka na mleku 2% 2016 120g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna (**jaja, pszenica**) 10% 2. Chleb żytni z ziarnami 54g 3. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g 4. Pasta warzywno-drobiowa 20g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 47%, Oliwa z oliwek 5%, Pieprz czarny mielony, Sól morska, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE 5. Kalarepa 10g 6. Papryka czerwona 10g 7. Banan 20g	1. Zupa krupnik niezabielany 200g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 53%, Kasza jęczmienna mazurska* 39%, Koper ogrodowy 7%, Oliwa z oliwek 1%, Lubczyk, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta (**seler** korzeniowy), Pieprz czarny mielony 2. Fasolka po bretońsku * 190g składniki: Fasola biała nasiona suche 34%, Passata pomidorowa 21%, Kiełbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina szynka surowa 17%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej Kujawski 2%, Mąka tortowa 2%, Majeranek suszony 3. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 20g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 5. Woda niegazowana * 150g	1. Drożdżówka z serem * - wyrób własny 40g składniki: **Mleko** 2% Łaciate 30%, Mąka tortowa 20%, Mąka **pszenna** pełnoziarnista S 20%, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Masło * 4%, Drożdże świeże 3%, Cukier 2% 2. Woda niegazowana * 150g

W zakładzie używa się: 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.

Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-20		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb słonecznikowy 54g 2. Masło śmietankowe (**mleko**) 5g 3. Twarożek ze szczypiorkiem 30g składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 80%, Jogurt typu grecki 15%, Szczypiorek 5%, Pieprz czarny mielony 4. Rzodkiewka 10g [składniki: rzodkiewka] 5. Kiełki 3g 6. Kawa zbożowa na mleku* 150g składniki: **Mleko 2% spożywcze** 96%, Cukier 2%, Kawa zbożowa 2% 7. Woda niegazowana * 100g 8. Kiwi 20g	1. Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem **/ż 200g składniki: Woda wodociągowa 29%, Makaron czterojajeczny (**jaja, pszenica**) 22%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Marchew 14%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 7%, Koper ogrodowy 7%, Mąka tortowa 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Zioła prowansalskie 1% 2. Ziemniaki puree * * 100g składniki: Ziemniaki * 98%, Masło * 1%, Sól morska jodowana 1%, Koper ogrodowy 3. Miruna filety panierowane smażone * ż 80g składniki: Miruna (**ryba**) 73%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej Kujawski 4%, Bułka tarta (**pszenica**) 4%, Mąka tortowa 4%, **Mleko** 2% Łaciate 1%, Pieprz ziołowy 4. Surówka z kapusty kiszonej * 50g składniki: Kapusta kiszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 4%, Cukier, Pieprz czarny mielony 5. Woda niegazowana * 150g	1. Makaron mieszany z musem jabłkowo-gruszkowym 150g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 30%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 12%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 12%, Masło * 5%, Cynamon 2% 2. Herbata z cytryną * 150g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%

W zakładzie używa się: 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.