Plan żywieniowy: LIPIEC II

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-20
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP**/ (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com]** **1.** Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 10) **2.** Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 17) **3.** Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 15) **4.** Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 24) **5.** Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) **6.** Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 10) **7.** Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 16) **8.** Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	1263.38 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	62%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-07-20		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Płatki owsiane na mleku 120.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 5.00g 4. **Masło *** 5.00g 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Ogórek 30.00g	1. Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym **/ż 130.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, Marchew 26%, Ziemniaki * 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, **groszek ptysiowy s** 8%, **mąka tortowa** 3%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, Cebula 3%, Cebula 2%, **masło *** 2%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym i warzywami * 150.00g składniki: Makaron spaghetti Lubella (**jaja,** mąka **pszenna**) 29%, Wieprzowina łopatka 25%, Wołowina mostek 17%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, Passata S 4%, Papryka czerwona 2%, Cebula 2%, Pomidory krojone w puszce 1%, Szczypiorek 1%, Pieprz ziołowy 1%, Oregano suszone 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pomidor 1%, Czosnek 1%, Przyprawa do potraw warzywna* 1%, **mąka tortowa** 0% 3. kompot z owoców mieszanych Ż*** 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mieszanka owocowa mrożona 37%, Miód pszczeli 0% 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kanapka z wędliną 40.00g składniki: **bułki pszenne zwykłe** 62%, Polędwica sopocka 31%, Masło ekstra (**mleko**) 8% 2. Herbata z cytryną * 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-07-21		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Szynka wieprzowa gotowana 20.00g 2. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 54.00g 3. **Masło *** 5.00g 4. Kakao naturalne na mleku 2% sp 100.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] 7. Banan 30.00g	1. Rosół z makaronem **/ż 120.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Makaron nitka 5-jajeczny CZANIECKI (**jaja,** mąka **pszenna**) 24%, Wołowina rosół 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy 0% 2. Eskalopki drobiowe * 80.00g 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 0%, Sól morska jodowana 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Przyprawa do potraw warzywna* 0% 3. Ryż mieszany 100.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% 4. Surówka Colesław 50.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, **majonez kielecki** 4%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0% 5. Sok jabłkowy 100.00g 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kisiel wieloowocowy - wyrób własny * 120.00g składniki: Multiwitamina Sok Tymbark 94%, Skrobia ziemniaczana 6% 2. **Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec** 6.00g
Dzień: 3 - Środa, 2026-07-22		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb graham (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. Kornetki 30.00g 4. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. **Ketchup łagodny Pudliszki** 6.00g 7. Arbuz 30.00g	1. Żurek z kiełbasą i chlebem**/ 130.00g składniki: Kiełbasa zwyczajna 34%, **żurek zakwas** 27%, Woda wodociągowa 14%, **boczek wędzony** 7%, Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 5%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, Majeranek suszony 2%, **mąka tortowa** 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Kluski na parze z nadzieniem * 120.00g składniki: **mąka tortowa** 47%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 28%, marmolada wieloowocowa o smaku różanym 11% [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii], Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, **masło *** 6%, Drożdże świeże 2% 3. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Cytryna 4%, Pomarańcza 4% 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Zapiekanka z szynką i serem* 60.00g składniki: **bułki pszenne zwykłe** 45%, Szynka wieprzowa gotowana 17%, **ser złoty mazur mlekpol** 17%, **ketchup łagodny pudliszki** 11%, Szczypiorek 6%, Masło ekstra (**mleko**) 3% 2. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-23		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb żytni jasny (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. **Makrela w sosie pomidorowym** 20.00g 4. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Marchew 30.00g	1. Zupa koperkowa zabielana z ryżem ** 130.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Skrzydło kurczaka 10%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Koper ogrodowy 5%, **mąka tortowa** 3%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Zioła prowansalskie 1%, Przyprawa do potraw warzywna* 0% 2. Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 110.00g 3. Gulasz wołowy duszony */ż 90.00g składniki: Wołowina szponder 74%, Cebula 10%, Olej Kujawski 6%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, **mąka tortowa** 2%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 1%, Przyprawa Jarzynka 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz ziołowy 1% 4. Ogórek kiszony 50.00g 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Sok multiwitamina 100.00g	1. **Rogaliki drożdżowe z marmoladą** 40.00g [składniki: 1. Mąka tortowa 2. Mleko spożywcze 2% tłuszczu3. Marmolada wieloowocowa4. Żółtka jaja kurzego5. Drożdże świeże] 2. Woda niegazowana * 100.00g
Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-24		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. Ser żółty gouda S (**mleko**) 20.00g 4. Ogórek 5.00g 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Bawarka * na mleku b/l 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, **mleko 2% łaciate** 49%, Cukier 1%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Mus owocowy* 100.00g	1. Zupa rybna **/ż 130.00g składniki: **miruna** 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 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 2. **Pierogi z serem twarogowym - wyrób gotowy*** 120.00g 3. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Cytryna 4%, Pomarańcza 4%	1. racuchy 100.00g składniki: 2. Woda niegazowana * 100.00g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-07-27		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. Woda niegazowana * 100.00g 4. Kawa inka na mleku* 100.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 96%, Cukier 2%, **kawa inka** 2% 5. Miód pszczeli s 5.00g 6. zupa mleczna z makaronem */ż 130.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 87%, **makaron 5-jajeczny czaniecki** 13% 7. Ogórek 30.00g	1. Zupa cygańska ** + chleb 130.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Chleb wieloziarnisty (mąka **pszenna, żytnia**) 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Kapusta włoska 12%, Kiełbasa zwyczajna 9%, Skrzydło kurczaka 6%, Papryka czerwona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Papryka mix mrożona * 2%, **mąka tortowa** 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Naleśniki z dżemem nisko-słodzonym sp 130.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 41%, Dżem jagodowy niskosłodzony 27%, Mąka pszenna typ 550 (mąka **pszenna**) 22%, Jaja kurze całe (**jaja**) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier puder S 1% 3. Woda niegazowana * 100.00g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0%	1. Placuszki drożdżowe z sosem pomidorowym i serem 50.00g składniki: **mąka tortowa** 31%, Passata pomidorowa 21%, **mleko 2% łaciate** 18%, **ser gouda** 15%, kurczak parzony 10%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Drożdże świeże 1%, Cukier 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 2. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-07-28		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb żytni jasny (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. kurczak parzony 20.00g 4. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] 7. Marchew 30.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem 120.00g składniki: Marchew 31%, Passata S 24%, Pietruszka korzeń 16%, Skrzydło kurczaka 8%, Ryż biały 8%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, **Seler** korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym* 90.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 82%, Cebula 7%, **mąka tortowa** 3%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Czosnek 2% 3. Kasza gryczano-jęczmienna*/ż 100.00g składniki: Kasza jęczmienna wiejska . 63%, Kasza gryczana * 31%, **masło *** 6% 4. Buraczki * ż 50.00g składniki: Burak 97%, Miód pszczeli 1%, Pieprz ziołowy 1%, Cytryna 1% 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kisiel jabłkowy - wyrób własny * 120.00g składniki: Sok jabłkowy 94%, Skrobia ziemniaczana 6% 2. **Biszkopty okrągłe** 6.00g
Dzień: 8 - Środa, 2026-07-29		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. Kiełbasa parówkowa 30.00g 4. **Ketchup łagodny Pudliszki** 5.00g 5. Kawa inka na mleku* 100.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 96%, Cukier 2%, **kawa inka** 2% 6. Woda niegazowana * 100.00g 7. Arbuz 30.00g	1. Barszcz czerwony klarowny z uszkami **/ż 130.00g składniki: **uszka z mięsem - wyrób gotowy** 42%, Woda wodociągowa 28%, Burak 20%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cytryna 1%, Skrzydło kurczaka 1%, Buraki suszone S 1%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, Oliwa z oliwek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Gołąbki siekane z sosem pomidorowym sp 100.00g składniki: Kapusta biała 39%, Wieprzowina łopatka 39%, Ryż biały 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. **pierogi leniwe * - wyrób gotowy** 100.00g 2. Woda niegazowana * 150.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2026-07-30		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. Twarożek z jogurtem naturalnym * 20.00g składniki: Ser twarogowy tłusty (**mleko**) 58%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**) 33%, Cukier 8% 3. Kakao naturalne na mleku 2% sp 100.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% 4. Woda niegazowana * 100.00g 5. Ogórek 30.00g	1. Zupa krupnik niezabielany 120.00g składniki: Kasza jęczmienna mazurska* 35%, Marchew 24%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 24%, Skrzydło kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6% 2. mięso z ud kurczaka bez skóry i kości z przyprawami duszone * ż 80.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 85%, Oliwa z oliwek 9%, Pieprz ziołowy 3%, Bazylia suszona 3%, Oregano suszone 1% 3. Kasza bulgur (**pszenica**) 100.00g 4. Fasola szparagowa 50.00g 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Ryż z truskawkami 2016 110.00g składniki: Truskawki 53%, Ryż biały 27%, Cukier 7%, Masło ekstra (**mleko**) 7%, Natur Śmietana 18% Zott (**mleko**) 7% 2. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-07-31		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**
1. Chleb graham (mąka **pszenna, żytnia**) 54.00g 2. **Masło *** 5.00g 3. **Pasztetowa aa** 20.00g 4. Ogórek kiszony 5.00g 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata SAGA czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 7. Jabłko* 30.00g	1. Zupa wiosenna z makaronem niezabielana 130.00g składniki: Skrzydło kurczaka 42%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 27%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Pietruszka liście 5%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz ziołowy 4%, Zioła prowansalskie 4%, Woda wodociągowa 0% 2. Miruna filety panierowane smażone * ż 80.00g składniki: **miruna** 73%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej Kujawski 4%, **bułka tarta** 4%, **mąka tortowa** 4%, **mleko 2% łaciate** 1%, Pieprz ziołowy 0% 3. Ziemniaki * 100.00g składniki: Ziemniaki późne 100% 4. Marchewka z groszkiem duszona *ż 50.00g składniki: Marchew mrożona 71%, Groszek zielony mrożony 26%, **masło *** 2%, **mąka tortowa** 1%, Pieprz ziołowy 0%, Tymianek 0% 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Budyń o smaku waniliowym *- wyrób własny 120.00g składniki: **mleko 2% łaciate** 81%, Jaja kurze całe (**jaja**) 8%, Skrobia ziemniaczana 6%, Cukier 2%, **cukier waniliowy dr oetker** 2%, **masło *** 2% 2. krążki kukurydziane - naturalne 6.00g