**Indywidualny Program Odżywiania**

**Jadłospis dla Catering „u Kasi” \_3\_żłobek**

**Dietetyk: Milena Kalukajtys**

Jadłospis 25-29.03.2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 | ŚNIADANIE 07:00 |
| Kanapka z pieczywa pszennego z masłem, polędwicą po prowansalsku z ogórkiem  Kasza kukurydziana  Herbata czarna | Kanapka z pieczywa razowego z masłem, serem żółtym i pomidorem,  Ryż na mleku  Napar z rumianku | Bułka pszenna z masłem, pastą z kurczaka, cieciorki, warzyw.  Owsianka na mleku waniliowa  Herbata czarna z cytryną | Kanapka z chleba pszennego z masłem, pastą jajeczną z szczypiorkiem  Kakao, herbata owocowa | Kanapka z pieczywa pszennego z masłem, szynką z indyka, ogórkiem  Płatki kukurydziane na mleku  Herbata czarna z cytryną |
| OBIAD 12:30 | OBIAD 12:30 | OBIAD 12:30 | OBIAD 12:30 | OBIAD 12:30 |
| Zupa z zielonej fasolki na rosole 200ml  Ryż z truskawkami i śmietaną 120g  Woda niegazowana 200ml | Zupa grysikowa 200 ml  Pieczeń rzymska cielęco-wieprzowa w sosie pomidorowym 40/60 ml  Kasza bul bur 75g  Surówka z buraczków60g  Kompot wieloowocowy 200 ml | Zupa jarzynowa z makaronem 200ml  Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą  Woda niegazowana 200 ml | Rosół z makaronem 200 ml  Kotlet z ryby ( miruna) 60 g  Ziemniaki 100 g  Surówka z kapusty kiszonej z marchewka natki pietruszki 60 g  Kompot owocowy 200 ml | Zupa kalafiorowa 200 ml  Makaron z sosem bolońskim 120 g  Woda niegazowana 200 ml |
| PODWIECZOREK 16:00 | PODWIECZOREK 16:00 | PODWIECZOREK 16:00 | PODWIECZOREK 16:00 | PODWIECZOREK 16:00 |
| Owoce sezonowe 100 g | Jogurt naturalny waniliowy 100 g | Owoce sezonowe 100g | Ciasto jogurtowe 100 g | Owoce sezonowe 100 g |

**Poniedziałek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 750.9 | 33.4 | 26.0 | 103.1 | 14.0 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 262.3 | 12.0 | 11.5 | 29.2 | 3.2 |

**KANAPKA Z MASŁEM, SZYNKA PO PROWANSALSKU I OGÓRKIEM**

**SKŁADNIKI:**

chleb orkiszowy - 20 g (mąka orkiszowa graham (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), mąka pszenna (zawiera gluten), cukier, sól, syrop ziemniaczany, drożdże)

szynka z kurczaka – 20 g (filet z piersi kurczaka, sól, aromaty, cukier, koncentrat soku z aceroli. 100 g produktu sporządzono ze 100 g piersi z indyka)

ogórek – 40 g

masło tradycyjne – 2,5 g (składniki: śmietanka pasteryzowana, 82% tłuszczu)

**KASZA MANNA KUKURYDZIANA NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 120 ml

kasza manna – 12 g (zawiera gluten)

**HERBATA OWOCOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata czarna – 20 g

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 438.6 | 21.0 | 14.1 | 61.8 | 8.8 |

**Zupa z zielonej fasolki**

**SKŁADNIKI**:

woda - 100 g

ziemniaki – 15 g

fasolka zielona-15g

marchew, mrożona - 30 g

pietruszka, korzeń, mrożona - 30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-30g

pietruszka, liście – 5 g

sól biała - 1 g sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

ziele angielskie- 1g

**RYŻ Z TRUSKAWKAMI**

**SKŁADNIKI:**

Ryż – 40 g

śmietana 18% - 30g (śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych)

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 30 ml

truskawki mrożone-40g

**WODA NIEGAZOWANA**

**SKŁADNIKI:**

woda niegazowana - 200 ml

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 50.0 | 0.4 | 0.4 | 12.1 | 2.0 |

Owoce sezonowe – 100 g

**Wtorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 770.0 | 41.6 | 27.4 | 96.1 | 14.3 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 265.0 | 14.4 | 10.0 | 30.9 | 2.7 |

**KANAPKA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM**

**SKŁADNIKI:**

Chleb razowa – 20 g (skład:razowa (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

ser Gouda – 20 g (mleko pasteryzowane- zawiera mleko, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny).

pomidor – 20 g

masło tradycyjne – 3 g (składniki: śmietanka pasteryzowana, 82% tłuszczu)

RYŻ NA MLEKU

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 120 ml

ryż – 12 g

**NAPAR Z RUMIANKU**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

rumianek – 20 g (100% koszyczka rumianku, Chamomillae anthodium)

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 445.0 | 22.9 | 15.4 | 59.0 | 11.6 |

**ZUPA JARZYNOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda - 100 g

makaron– 40 g (semolina z pszenicy durum, woda)

marchew, mrożona - 40 g

pietruszka, korzeń, mrożona -30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-30g

śmietana 18% – 20g (śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych)

fasolka szparagowa, mrożona – 10g

groszek zielony, mrożony – 10g

koper – 10g

cukier – 3g

sól biała - 1 g sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE POMIDOROWYM**

**SKŁADNIKI:**

Wieprzowina, szynka – 30 g

Cielęcina-20g

woda – 30 g

papryka wędzona – 2 g

czosnek – 2 g

olej rzepakowy - 2 g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

sól biała-1g [sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)]

pieprz czarny mielony - 1

marchewka- 20g

seler- 10g

koncentrat pomidorowy-5g

**KASZA BULGUR**

**SKŁADNIKI:**

Kasza jęczmienna – 45 g (zawiera gluten

**SKŁADNIKI:**

Buraczki gotowane-60g

olej rzepakowy - 2 g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

sól biała-1g [sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)]

pieprz czarny mielony - 1

**KOMPOT WIELOOWOCOWY**

**SKŁADNIKI:**

woda - 140 g

porzeczki czarne, mrożone – 20 g

truskawki, mrożone – 20 g

śliwki bez pestek, mrożone - 20 g

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 60.0 | 4.3 | 2.0 | 6.2 | 0.0 |

**JOGURT NATURALNY WANILIOWY**

**SKŁADNIKI:**

Jogurt naturalny – 100 g (mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych)

cukier waniliowy-1g

**Środa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 771.0 | 32.2 | 29.4 | 102.7 | 15.2 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 260.9 | 14.9 | 7.0 | 36.7 | 4.2 |

**BUŁKA PSZENNA Z MASŁEM, PASTĄ Z CIECIORKI, PAPRYKI, TWAROŻKU, FASOLI CZERWONEJ I NATKI PIETRUSZKI, KIEŁBASA SZYNKOWA DROBIOWA**

**SKŁADNIKI:**

Bułka pszenna – 40 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

Mięso drobiowe gotowane drobiowa – 30 g

cieciorka, nasiona gotowane – 8 g

Fasola czerwona – 8 g

papryka – 20 g

masło tradycyjne – 5 g (składniki: śmietanka pasteryzowana, 82% tłuszczu)

natka pietruszki – 5 g

**OWSIANKA WANILIOWA NA MLEKU WANILIOWA**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 150 ml

płatki owsiane – 15 g (zawiera gluten)

cukier waniliowy – 1 g

**HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata czarna – 20 g (herbata czarna Ceylon)

cytryna – 2 g

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 422.2 | 16.2 | 17.2 | 56.7 | 11.0 |

**ZUPA JARZYNOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda - 100 g

ziemniaki – 40 g

marchew, mrożona - 40 g

pietruszka, korzeń, mrożona -30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-30g

śmietana 18% – 20g (śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych)

fasolka szparagowa, mrożona – 10g

groszek zielony, mrożony – 10g

koper – 10g

cukier – 3g

sól biała - 1 g sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**PIEROGI LENIWE**

**SKŁADNIKI:**

Mąka – 50 g (semolina z pszenicy durum, woda)

Twaróg – 50 g Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

sól biała-1g [sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)]

**ziemniaki gotowane-30g**

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 87.9 | 1.1 | 5.2 | 9.3 | 0.0 |

**Owoce sezonowe- 100g**

**Czwartek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 770.2 | 38.0 | 28.1 | 99.7 | 17.9 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 259.9 | 12.3 | 11.2 | 28.6 | 3.7 |

**KANAPKA Z MASŁEM, PASTĄ JAJECZNĄ ZE SZCZYPIORKIEM**

**SKŁADNIKI:**

chleb z ziarnami - 35 g (mąka żytnia razowa (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), mąka pszenna (zawiera gluten), cukier, sól, syrop ziemniaczany, drożdże)

Jajko kurze całe, gotowane – 25 g

Jogurt naturalny – 5 g (mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych)

szczypiorek – 5 g

masło tradycyjne – 5 g (składniki: śmietanka pasteryzowana, 82% tłuszczu)

**ogórek -20g**

**KAKAO**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 195 ml

kakao – 5g (Wedlowskie kakao, powstałe z ziaren kakaowca - proszek kakaowy. Zawiera 11% tłuszczu kakaowego, Może zawierać mleko, zboża, soję.)

**HERBATA MALINOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata malinowa – 20 g (owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat)

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 438.3 | 21.4 | 14.9 | 61.9 | 14.2 |

**ROSÓŁ Z MAKARONEM**

**SKŁADNIKI**:

makaron – 15 g (semolina z pszenicy durum, woda)

woda - 100 g

marchew, mrożona - 30 g

pietruszka, korzeń, mrożona - 30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-30g

pietruszka, liście – 5 g

sól biała - 1 g sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

ziele angielskie- 1g

**KOTLET RYBNY (MIRUNA)**

**SKŁADNIKI:**

Filet z miruny- 50 g

jaja kurze całe – 4 g

olej rzepakowy – 3 g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

sól biała-1g [sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)]

pieprz czarny mielony - 1 g

**ZIEMNIAKI**

**SKŁADNIKI:**

ziemniaki – 100 g

**SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, MARCHEWKI I NATKI PIETRUSZKI**

**SKŁADNIKI:**

kapusta biała kiszona - 38g

marchew – 15g

natka pietruszki - 3g

olej rzepakowy – 4g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

sól biała - 1 g sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)

pieprz czarny mielony - 1 g

**KOMPOT OWOCOWY**

**SKŁADNIKI:**

woda - 140 g

porzeczki czarne, mrożone – 20 g

truskawki, mrożone – 20 g

śliwki bez pestek, mrożone - 20 g

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 72.0 | 4.3 | 2.0 | 9.2 | 0.0 |

**CIASTO JOGURTOWE**

**SKŁADNIKI:**

Ciasto jogurtowe - 30 g (mąka pszenna (zawiera gluten), jogurt naturalny (z mleka), tłuszcz roślinny, cukier, jajka, proszek do pieczenia, sól)

**Piątek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 790.5 | 36.4 | 25.7 | 110.2 | 12.1 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 271.9 | 13.9 | 10.5 | 31.1 | 1.6 |

**KANAPKA Z MASŁEM, POLĘDWICĄ Z INDYKA I OGÓRKIEM**

**SKŁADNIKI:**

chleb razowy - 20 g (mąka żytnia graham (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), mąka pszenna (zawiera gluten), cukier, sól, syrop ziemniaczany, drożdże)

polędwica z indyka – 20 g (filet z piersi indyka, sól, aromaty, cukier, koncentrat soku z aceroli. 100 g produktu sporządzono ze 100 g piersi z indyka)

ogórek – 40 g

**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 180 ml

płatki kukurydziane – 25 g (składniki: 100% kukurydzy ekologicznej)

**HERBATA CZARNA Z CYTRYNĄ**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata czarna – 20 g (herbata czarna Ceylon)

cytryna – 2 g

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 418.6 | 21.7 | 14.4 | 54.9 | 6.5 |

**ZUPA KALAFIOROWA**

**SKŁADNIKI**:

kalafior– 100g

woda - 100 g

ziemniaki,-40g

marchew, mrożona - 20 g

fasola biała – 15 g

pietruszka,korzeń,mrożona-20g

seler korzeniowy,mrożony-20g

por - 20 g

tuszka z kurczaka (korpus)-20g

śmietana 18% - 20g (śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych)

koper – 10 g

ocet – 8 g

cukier – 3g

sól biała-1g [sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)]

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**MAKARON NITKA I Z SOSEM BOLOŃSKIM**

**SKŁADNIKI:**

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) – 50 g

Makaron spaghetti – 25 g (semolina z pszenicy durum, woda)

cebula – 30 g

marchew, mrożona – 30 g

koncentrat pomidorowy 30% - 10 g (Zawartość ekstraktu 30%±2%)

olej rzepakowy – 3 g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

cukier – 2 g

czosnek - 2 g

sól biała-1g [sól morska jodowana (sól morska, jodan potasu)]

pieprz czarny mielony – 1 g

**WODA NIEGAZOWANA**

**SKŁADNIKI:**

woda niegazowana - 200 ml

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma** | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 100.0 | 0.8 | 0.8 | 24.2 | 4.0 |

OWOCE SEZONOWE – 100 g

**Jadłospis przygotowany na podstawie:**

* Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. 2016r. poz. 1154),
* Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie –pod redakcją naukową Mirosława Jarosza, Ewy Rychlik, Katarzyny Stoś, Jadwigi Charzewskiej (Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny NIZP-PZH) (wyd. grudzień 2020r.), Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
* Zalecenia zdrowego żywienia i Talerz zdrowia 10. 2020 (opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny NIZP-PZH), Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
* Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywości (lista alergenów)