**Indywidualny Program Odżywiania**

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

**Dietetyk: Milena Kalukajtys**

Jadłospis 22-26.04.2024r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  |
| Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym gouda i ogórkiem świeżym Herbata owocowa | Bułka pszenna z masłem, pastą z szynką i twarożkiem i szczypiorkiem  Owsianka na mleku herbata czarna z cytryną  | Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą drobiową , sałatąKasza manna waniliowa Herbata owocowa  | Kanapka z pieczywa mieszanego z masłem z jajkiem, szczypiorkiem i pomidorem,Płatki na mleku kukurydziane  | Pieczywo mieszane z twarożkiem almette i rzodkiewką Kawa inka  |
| OBIAD  | OBIAD  | OBIAD  | OBIAD  | OBIAD  |
| Ryżanka na rosole 200 ml Makaron z serem i śmietaną waniliową 80/60g Woda niegazowana 200 ml | Zupa ogórkowa 200 ml Pulpecik w sosie koperkowym60/80g Kasza wiejska 50g  Buraczki 60g g Kompot wieloowocowy 200 ml | Zupa grochowa 200 mlMakaron z sosem bolońskim 80/80 g Woda niegazowana 200 ml | Zupa jarzynowa 200 ml Potrawka z kurczaka 150g Pire ziemniaczane 80 gSurówka wiosenna 70 gKompot wieloowocowy 200 ml  | Zupa pieczarkowa (krem) z makaronem 200 mlKotlet rybny 70 gZiemniaki 150 gSurówka z kapusty kiszonej i buraka 80 gWoda niegazowana 200 ml |
| PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  |
| Owoce sezonowe 100g | Bułka maślana z masłem 100g | Owoce sezonowe- 100g  | Jogurt naturalny z owocami leśnymi 100g | Galaretka z owocami 100g |

**Poniedziałek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 1079.7 | 43.6 | 40.2 | 142.3 | 10.8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 389.3 | 16.4 | 15.8 | 47.6 | 3.3 |

**BUŁKA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM**

**SKŁADNIKI:**

chleb zwykły – 50 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie

ser Gouda – 25 g (mleko pasteryzowane- zawiera mleko, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny).

Ogórek – 20 g

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

**HERBATA OWOCOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata owocowa – 20 g (kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne)

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 567.4 | 25.7 | 17.2 | 81.7 | 7.5 |

**ZUPA RYŻNKA NA ROSOLE Z NATKA PIETRUSZKI**

**SKŁADNIKI:**

woda-100g

ryż-60g

pietruszka,korzeń,mrożona-30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

marchew, mrożona - 30 g

natka pietruszki-2g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-20g

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

**MAKARON Z SEREM I ŚMIETANKĄ WANILIOWĄ**

**SKŁADNIKI:**

Makaron – 60 g (semolina z pszenicy durum, woda)

ser twarogowy półtłusty – 50 g (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

śmietana 18% - 40g (śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych)

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 50 ml

cukier – 5 g

cukier waniliowy – 3 g

**WODA NIEGAZOWANA**

**SKŁADNIKI:**

woda niegazowana - 200 ml

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 123.0 | 1.5 | 7.2 | 13.0 | 0.0 |

Owoce sezonowe ( jabłko) – 100 g

**Wtorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 1062.7 | 43.3 | 36.2 | 150.8 | 19.5 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 386.4 | 17.5 | 15.6 | 47.3 | 4.8 |

**BUŁKA Z PASTĄ Z SZYNKI ZE SZCZYPIORKIEM I TWAROGIEM**

**SKŁADNIKI:**

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

Szynka z indyka – 10 g (filet z piersi indyka, sól, aromaty, cukier, koncentrat soku z aceroli. 100 g produktu sporządzono ze 100 g piersi z indyka)

ser twarogowy półtłusty – 15 g (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

szczypiorek – 5 g

**OWSIANKA NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 180 ml

płatki owsiane – 15 g (zawiera gluten)

**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] |
| 579.3 | 24.8 | 20.3 | 80.0 | 13.0 |

**ZUPA OGÓRKOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda-100g

ogórki, kiszone starkowane-60g

ziemniaki – 50 g

pietruszka,korzeń,mrożona-30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

marchew, mrożona - 30 g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-20g

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

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

pieprz czarny mielony-1g

**PULPET W SOSIE KOPERKOWYM**

**SKŁADNIKI:**

Szynka wieprzowa - 60 g

olej rzepakowy – 5 g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

czosnek– 2 g

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

pieprz czarny mielony - 1 g

bułka tarta - 6 g (zawiera gluten)

jaja kurze całe – 6 g

**KASZA JĘCZMIENNA**

**SKŁADNIKI:**

Kasza jęczmienna45 g (zawiera gluten)

**SURÓWKA Z BURACZKÓW**

**SKŁADNIKI:**

Burak gotowany – 60 g

cukier-1 g

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

pieprz czarny mielony - 1 g

**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] |
| 97.0 | 1.0 | 0.3 | 23.5 | 1.7 |

**BUŁKA MAŚLANA Z MASŁEM**

**SKŁADNIKI:**

Bułka maślana - 40 g (mąka pszenna (zawiera gluten), jogurt naturalny (z mleka), tłuszcz roślinny, cukier, jajka, proszek do pieczenia, sól)

**Środa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 1053.6 | 48.5 | 34.7 | 145.5 | 19.9 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 388.0 | 13.7 | 12.9 | 57.2 | 5.7 |

**KANAPKA Z MASŁEM, POLĘDWICĄ SOPOCKĄ I SAŁATĄ**

**SKŁADNIKI:**

chleb zwykły – 50 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

polędwica drobiowa – 30 g [mięso drobiowe 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy naturalne]

sałata – 15 g

masło tradycyjne – 10 g (składniki: śmietanka pasteryzowana, 82% tłuszczu)

**KASZA MANNA NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 180 ml

kasza manna – 15 g (zawiera gluten)

**HERBATA OWOCOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata owocowa – 20 g

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 580.6 | 29.9 | 19.6 | 76.0 | 11.5 |

**ZUPA GROCHOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda-100g

ziemniaki – 60 g

marchew, mrożona - 30 g

pietruszka, korzeń, mrożona-30g

seler korzeniowy, mrożony -30g

por, mrożony - 30 g

groch, nasiona – 20 g

tuszka z kurczaka (korpus)-20g

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

majeranek – 1 g

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOŃSKIM**

**SKŁADNIKI:**

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) – 70 g

Makaron spaghetti – 50 g (semolina z pszenicy durum, woda)

cebula – 40 g

marchew, mrożona – 40 g

koncentrat pomidorowy 30% - 15 g (Zawartość ekstraktu 30%±2%)

olej rzepakowy – 5 g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

cukier – 3 g

czosnek - 2 g

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

pieprz czarny mielony – 1 g

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 85.0 | 4.9 | 2.2 | 12.3 | 2.7 |

**Czwartek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 1059.8 | 48.0 | 33.4 | 151.2 | 19.7 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 401.2 | 17.7 | 16.7 | 46.7 | 2.3 |

**KANAPKA Z JAJKIEM ZE SZCZYPIORKIEM I POMIDOREM**

**SKŁADNIKI:**

Pieczywo – 35 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

Jajko kurze całe, gotowane – 25 g

pomidor – 20 g

 szczypiorek – 10 g

**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 195 ml

płatki kukurydziane

**obiad**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 572.9 | 25.6 | 16.5 | 87.7 | 16.5 |

**ZUPA JARZYNOWA**

**SKŁADNIKI**:

kalafior – 30g

fasolka żółta, zielona cięta-60g

woda - 100 g

ziemniaki,mrożone-40g

marchew, mrożona - 20 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

cukier – 3g

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

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**POTRAWKA Z KURCZAKA**

**SKŁADNIKI:**

Mięso z kurczaka, bez skóry – 70 g

Cebula – 10 g

woda – 30 g

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

czosnek - 2 g

papryka wędzona – 2 g

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

pieprz czarny mielony - 1 g

**ZIEMNIAKI**

**SKŁADNIKI:**

Ziemniaki, gotowane – 80 g

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

**SURÓWKA WIOSENNA**

**SKŁADNIKI:**

kapusta biała - 40g

papryka czerwona - 15g

kukurydza, konserwowa – 10g

marchew – 10g

olej rzepakowy – 5g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

**KOMPOT OWOCOWY**

**SKŁADNIKI:**

woda - 140 g

porzeczki czarne, mrożone – 30 g

śliwki bez pestek, mrożone - 30 g

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 85.7 | 4.7 | 0.2 | 16.8 | 0.9 |

**JOGURT Z OWOCAMI LEŚNYMI**

**SKŁADNIKI:**

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

Owoce leśne, mrożone – 50 g

**Piątek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 1046.3 | 45.2 | 36.7 | 143.7 | 18.1 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 361.8 | 12.4 | 16.1 | 43.0 | 1.5 |

**KANAPKA Z SERKIEM ALMETTE I RZODKIEWKĄ**

**SKŁADNIKI:**

Pieczywo – 35 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

serek Almette– 25 g (ser twarogowy (zawiera mleko), sól, białka mleka)

rzodkiewka-10g

**KAWA INKA NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu

Kawa inka – 5g (. Zawiera 11% tłuszczu kakaowego, Może zawierać mleko, zboża, soję.)

**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] |
| 584.5 | 32.0 | 19.8 | 76.5 | 12.6 |

**ZUPA PIECZARKOWA (KREM) Z MAKARONEM**

**SKŁADNIKI:**

woda-100g

Makaron – 30 g (semolina z pszenicy durum, woda)

Pieczarka, świeża, uprawna – 40 g

marchew, mrożona - 30 g

pietruszka, korzeń, mrożona-30g

seler korzeniowy, mrożony -30g

por, mrożony - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-20g

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

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

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**KOTLET RYBNY**

**SKŁADNIKI:**

Miruna, filet – 70 g

bułka tarta - 6 g (zawiera gluten)

jaja kurze całe – 6 g

olej rzepakowy – 5 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 – 150 g

**SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ I JABŁKA**

**SKŁADNIKI:**

kapusta kiszona – 45 g

jabłko – 25 g

olej rzepakowy – 5g (100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno)

cukier – 3 g

pietruszka, natka – 2 g

sól biała - 1 g 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 |

**GALARETKA Z OWOCAMI**

**SKŁADNIKI:**

Woda – 140 ml

żelatyna – 5 g

owoce – 50 g

Cukier – 5 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)