**Indywidualny Program Odżywiania**

**Jadłospis dla Catering „u Kasi” Dietetyk: Milena Kalukajtys**

Podsumowanie jadłospisu (19 – 23 luty)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  | ŚNIADANIE  |
| Kanapka z pieczywa pszennego z masłem polędwicą z indyka i ogórkiemKanapka z chleba pszennego z serem żółtymHerbata owocowa | Chałka z masłem z serkiem waniliowym Kanapka z kiełbasą szynkową, pomidorem  Herbata owocowa  | Bułka mieszana z masłem, z szynką królewską i ogórkiem Owsianka na mlekuHerbata czarna z cytryną | Kanapka z chleba słonecznikowego z masłem i polędwicą sopocką,(drobiowa) ogórkiem pomidorkiem i szczypiorkiemKasza manna na mleku owocowaHerbata malinowa | Kanapka z pieczywa pszennego z masłem  parówka z filetaPłatki kukurydziane na mleku Herbata czarna z cytryną |
| OBIAD  | OBIAD  | OBIAD  | OBIAD  | OBIAD  |
| Zupa pieczarkowa z makaronem 200 mlFilet z kurczaka panierowany 50 gZiemniaki 100 gSurówka z marchewki i jabłka 60 gKompot wieloowocowy 200 ml | Zupa wiosenna z makaronem muszelka 200 ml Kotlet mielony (drobiowy) 50 gZiemniaki 100 gSurówka z buraczków 60 gWoda niegazowana 200 ml | Krupnik na rosole 200 mlMakaron gwiazdeczki z truskawkami i śmietanką 140 gWoda niegazowana 200 ml | Zupa ogórkowa 200 ml Pulpecik z ryby( miruna) w sosie greckim z warzywami 120gRyż paraboliczny 30gKompot owocowy 200 ml | Barszcz czerwony 200mlPierogi ruskie 120gWoda niegazowana 200 ml |
| PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  | PODWIECZOREK  |
| Owoce sezonowe 100 g | Jogurt naturalny waniliowy 100 g | Owoce sezonowe 100 g | Ciasto marchewkowe 60g  | Pudding czekoladowy 100 g |

**Poniedziałek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 765.9 | 32.6 | 28.0 | 96.5 | 8.4 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 226.6 | 12.7 | 10.1 | 22.3 | 2.3 |

**KANAPKA Z MASŁEM, POLEDWICĄ DROBIOWĄ I OGÓRKIEM**

**SKŁADNIKI:**

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

szynka drobiowa – 20 g [mięso drobiowe z fileta kurczaka (90%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze,

ogórek – 20 g

**KANAPKA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM**

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

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

**HERBATA OWOCOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata owocowa – 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] |
| 448.0 | 18.2 | 14.5 | 60.5 | 5.8 |

**ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM**

**SKŁADNIKI**:

woda - 100 g

Mąka pszenna – 15 g (zawiera gluten)

jaja kurze żółtko – 10 g

marchew, mrożona - 30 g

pietruszka, korzeń, mrożona - 30g

pieczarka-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

**FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY**

**SKŁADNIKI:**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g

Bułka tarta – 4 g (zawiera gluten)

jaja kurze całe – 4 g

olej rzepakowy – 3 g (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

**ZIEMNIAKI**

**SKŁADNIKI:**

Ziemniaki – 100 g

 **MARCHEWKĄ JABŁKIEM**

**SKŁADNIKI:**

Marchew, mrożona – 45 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

**WODA NIEGAZOWANA**

**SKŁADNIKI:**

woda niegazowana - 200 ml

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 91.3 | 1.7 | 3.4 | 13.7 | 0.3 |

**OWOCE SEZONOWE- 100G**

**Wtorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 773.9 | 34.5 | 25.3 | 109.0 | 15.8 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 271.3 | 10.9 | 9.9 | 35.7 | 1.9 |

**CHAŁKA Z MASŁEM I SERKIEM WANILIOWYM**

**SKŁADNIKI:**

chałka – 15 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

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

ser twarogowy półtłusty – 17 g (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

Jogurt naturalny – 3 g (mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych)

Cukier waniliowy – 1 g

**KANAPKA Z PIECZYWA PSZENNEGO Z MASŁEM, Z KIEŁBASĄ Z INDYKA, OGÓRKIEM I SZCZYPIORKIEM**

**SKŁADNIKI:**

chleb zwykły – 15 g (skład: mąka pszenna (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), drożdże i sól. Produkowany na naturalnym zakwasie)

polędwica z indyka – 15 g (filet z piersi indyka, sól, aromaty, cukier, koncentrat soku z aceroli. 100 g produktu sporządzono ze 100 g piersi z indyka)

ogórek – 20 g

szczypiorek – 10 g

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

**HERBATA OWOCOWA**

**SKŁADNIKI:**

woda – 150 ml

herbata owocowa – 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] |
| 452.6 | 23.2 | 15.0 | 61.2 | 11.9 |

**ZUPA WIOSENNA Z MAKARONEM MUSZELKĄ**

**SKŁADNIKI:**

woda - 100 g

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

kalafior – 40 g

fasolka szparagowa cięta-20g

marchew, mrożona - 40 g

pietruszka, korzeń, mrożona -30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-30g

koper – 10g

cukier – 3g

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

pieprz czarny mielony-1g

liść laurowy -1g

**KOTLET MIELONY (DROBIOWY)**

**SKŁADNIKI:**

Mięso z indyka, mielone - 50 g

Bułka tarta – 4 g (zawiera gluten)

jaja kurze całe – 4 g

olej rzepakowy – 3 g (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

**ZIEMNIAKI**

**SKŁADNIKI:**

Ziemniaki – 100 g

**WODA NIEGAZOWANA**

**SKŁADNIKI:**

woda niegazowana - 200 ml

**KRUPNIK Z KASZĄ WIEJSKĄ Z NATKĄ**

**SKŁADNIKI**:

woda - 100 g

kasza wiejska – 25 g (zawiera gluten)

marchew, mrożona - 30 g

pietruszka, korzeń, mrożona - 30g

seler korzeniowy,mrożony-30g

por - 30 g

tuszka z kurczaka (korpus)-30g

ziemniaki – 20 g

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

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

**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] |
| 50.0 | 0.4 | 0.4 | 12.1 | 2.0 |

**OWOCE SEZONOWE**

Owoce sezonowe 100 g

**Środa**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 777.8 | 40.7 | 25.2 | 108.3 | 21.9 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 239.3 | 11.9 | 7.9 | 32.1 | 3.3 |

**BUŁKA MIESZANA Z MASŁEM, SZYNKĄ KRÓLEWSKĄ I RZODKIEWKĄ**

**SKŁADNIKI:**

Bułka grahamka - 10 g (mąka żytnia graham (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), mąka pszenna (zawiera gluten), cukier, sól, syrop ziemniaczany, drożdże)

Bułka z sezamem - 2 g (mąka żytnia graham (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), mąka pszenna (zawiera gluten), sezam, cukier, sól, syrop ziemniaczany, drożdże)

szynka królewska – 20 g (mięso wieprzowe z szynki 85 %, woda, sól, stabilizatory: E 451, glukoza, substancja zagęszczająca

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

**OWSIANKA WANILIOWA NA MLEKU**

**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] |
| 457.0 | 23.8 | 15.1 | 64.0 | 15.2 |

**MAKARON GWIAZDECZKI Z TRUSKAWKAMI I ŚMIETANKĄ**

**SKŁADNIKI:**

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

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

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 20 ml

truskawki, mrożone – 60 g

**Podwieczorek 16:00**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 81.5 | 5.0 | 2.2 | 12.2 | 3.4 |

**JOGURT NATURALNY Z MALINĄ**

**SKŁADNIKI:**

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

maliny – 30 g

**Czwartek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 788.6 | 34.1 | 26.0 | 114.1 | 19.1 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 245.8 | 12.1 | 10.1 | 28.0 | 2.2 |

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

**SKŁADNIKI:**

chleb słonecznikowy - 10 g (mąka żytnia graham (zawiera gluten), woda, mąka żytnia (zawiera gluten), mąka pszenna (zawiera gluten), nasiona słonecznika, cukier, sól, syrop ziemniaczany, drożdże)

polędwica sopocka drobiowa – 20 g [mięso z kurczaka 97%, pozostałe 3%: zioła i przyprawy naturalne]

pomidor – 10 g

ogórek- 10 g

szczypiorek – 2 g

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

**KASZA MANNA NA MLEKU Z CZARNĄ POŻECZKĄ**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 150 ml

kasza manna – 12 g (zawiera gluten)

**porzeczka czarna mrożona-5g**

**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] |
| 469.3 | 21.3 | 15.5 | 68.2 | 15.0 |

**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

**PULPECIK RYBNY Z MIRUNY W SOSIE GRECKIM**

**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

woda 50g

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

Marchewka – 35 g

seler – 15 g

Pietruszka – 10 g

Por – 10 g

Woda – 30 g

**RYŻ PARABOLICZNY**

**SKŁADNIKI:**

ryż parboiled – 30 g (ryż 100%)

**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] |
| 73.5 | 0.7 | 0.4 | 17.9 | 1.9 |

**CIASTO MARCHEWKOWE**

**SKŁADNIKI:**

Ciasto marchewkowe - 30 g (mąka pszenna (zawiera gluten), mleko, marchew, tłuszcz roślinny, cukier, jajka, proszek do pieczenia, sól)

**Piątek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 756.1 | 41.3 | 25.4 | 97.0 | 11.9 |

**śniadanie**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 236.9 | 11.1 | 6.6 | 34.4 | 2.0 |

**KANAPKA Z MASŁEM, PARÓWKĄ DROBIOWĄ ( OZIMICIE)**

**SKŁADNIKI**

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

parówka drobiowa – 30 g (mięso z fileta 90%, woda, mięso cielęce 4%, skrobia ziemniaczana, sól, białko z kurcząt, białka mleka

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

**PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU**

**SKŁADNIKI:**

mleko spożywcze, 2 % tłuszczu – 180 ml

płatki kukurydziane – 15 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] |
| 390.4 | 23.7 | 14.6 | 46.0 | 9.5 |

**PIEROGI RUSKIE**

**SKŁADNIKI:**

Mąka pszenna – 50 g (zawiera gluten)

Ziemniaki gotowane – 30 g

ser twarogowy półtłusty – 30 g (składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)

Woda – 20 g

Jaja kurze całe – 20 g

Cebula – 5 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 g

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

**WODA NIEGAZOWANA**

**SKŁADNIKI:**

woda niegazowana - 200 ml

**Podwieczorek**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suma**  | energia [kcal] | białko [g] | tłuszcze [g] | węglow. og.[g] | błonnik [g] |
| 128.9 | 6.5 | 4.2 | 16.6 | 0.4 |

**PUDDING CZEKOLADOWY**

**SKŁADNIKI:**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 150 ml

Mąka pszenna – 5 g (zawiera gluten)

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

Cukier – 3 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)