

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-01-17
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2021/2022 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 145) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 62) 3. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 35) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2106.94 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	35%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-01-17	
obiad	
1.	Zupa grochowa z grochem łupanym 350.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch Łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.	Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
3.	Ryż z truskawkami (mrożonymi) 280.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-18	
obiad	
1.	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 29%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Chrzan 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Czosnek 0%
2.	Chleb zwykły krojony 30.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Kotlet z fileta kurczaka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 75%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%
4.	Kasza kuskus 130.00g (Zboża zawierające gluten)
5.	Mizeria z jogurtem 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10%, Cebula 7%
6.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 3 - Środa, 2022-01-19	
obiad	
1.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%
2.	Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Ryba po grecku 280.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 45%, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
4.	Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)
5.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-01-20

obiad

1. **Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Podudzie z kurczaka pieczone 150.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, **Vegeta natur 0%**, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Salata 65%, **Jogurt naturalny 25%**, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2022-01-21

obiad

1. **Zupa gulaszowa 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 69%, Ziemniaki średnio 10%, Wieprzowina karkówka 8%, Papryka czerwona 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Marchew 2%, Cebula 1%, Pietruszka korzeń 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%
2. **Chleb krajan 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%**
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-01-24

obiad

1. **Zupa pieczarkowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Naleśniki z dżemem i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 28%**, **Mleko 2% 28%**, Dżem ł 100% z owoców 18%, **Śmietana 18% tłuszczu 15%**, **Jaja kurze całe 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-01-25

obiad

1. **Zupa meksykańska 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Makaron muszelki 3%**, Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Pomidory krojone 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb mazowiecki 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet mielony 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Buraczki zasmażane 130.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 89%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2022-01-26

obiad

1. **Zupa zacierka 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki średnio 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
2. **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 250.00g** składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olejrzepakowy uniwersalny 2%
3. **Ryż na sypko. 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ryż biały 96%, **Masło ekstra 4%**
4. **Herbata z cytryną. 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-01-27

obiad

1. **Zupa barszcz czerwony 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
2. **Chleb żytni 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Nugetsy w panierce 130.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Bułka tarta 9%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**
4. Ziemiaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemiaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Surówka z kapusty białej i kukurydzy 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Kapusta biała 58%, Kukurydza konserwowa 19%, Marchew 10%, **Majonez Kielecki 5%**, Cytryna 3%, **Jogurt grecki 3%**, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
6. **Herbata z cytryną. 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2022-01-28

obiad

1. **Zupa koperkowa z makaronem 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemiaki średnio 65%, Marchew 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%**, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, **Makaron kuleczki 3%**, **Seler korzeniowy 2%**, Wołowina szponder 1%, Por 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
2. **Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Filet rybny pieczony 100.00g (Ryba)** składniki: **Mintaj mrożony 98%**, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0%
4. Ziemiaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemiaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g** składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
6. **Herbata z cytryną. 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, 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, tulin, mięczaki~~. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

