

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-05-23
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. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 35) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24) 5. Dziewczęta (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, 2022-05-23

obiad

- Zupa brokułowa 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%
- Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 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: 2 - Wtorek, 2022-05-24

obiad

- 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%, Kielbasa 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%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
- Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
- Mizeria z jogurtem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2022-05-25

obiad

- Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki Średnio 30%, Fasolka szparagowa mrożona 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
- Chleb mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Gulasz z szynki 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
- Kasza jęczmienna 50.00g
- Surówka z marchewki i pora 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, **Jogurt grecki 3%**, **Majonez Kielecki 2%**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-05-26

obiad

- Zupa owocowa z makaronem 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, **Makaron KNORR muszelki 12%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cukier 2%, **Mleko 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**
- Kotlet schabowy 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, **Bułka tarta 10%**, **Jaja kurze całe 8%**, **Mleko UHT 2% 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%
- Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
- Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 130.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2022-05-27

obiad

- Zupa koperkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
- Chleb krajan 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Leczo 300.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kielbasa podwawelska 25%, Cukinia 25%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Pomidory obierane całe puszka 10%, Cebula 5%, Papryka zielona 3%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Koncentrat pomidorowy . 3%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Vegeta natur 0%**, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Oregano suszone 0%, Bazylija suszona 0%
- Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-05-30

obiad

- Zupa ogórkowa 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki Średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Ryż z truskawkami (mrożonymi) 300.00g (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: 7 - Wtorek, 2022-05-31

obiad

- Zupa jarzynowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa Żółta 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Groszek zielony mrożony 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Paluszki rybne panierowane 75.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
- Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
- Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2022-06-01

obiad

- Zupa grochowa 400.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki Średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**
- Chleb żytni 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Frytki z piekarnika 350.00g składniki: Ziemniaki Średnio 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-06-02

obiad

- Zupa kapuśniak mazurski 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki Średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Pietruszka korzeń 4%, **Seler korzeniowy 4%**, Cebula 4%, Kielbasa podwawelska 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%
- Chleb żytni 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Spaghetti 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, **Makaron spaghetti 14%**, **Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%**, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka Żółta 3%, Papryka zielona 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2022-06-03

obiad

- Zupa krupnik z kaszą bulgur 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki Średnio 30%, **Kasza bulgur 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%
- Chleb z dynią 70.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Racuchy z rabarbarem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 33%**, **Jaja kurze całe 20%**, **Jogurt naturalny 2,8% 13%**, Rabarbar 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%