

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-04-25
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, 2022-04-25

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 zwykły krojony 60.00g (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: 2 - Wtorek, 2022-04-26

obiad

- Zupa żurek z jajkiem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 75%, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Żurek ZAKWAS 2%**, Cebula 2%, **Żurek ZAKWAS 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 0%**, Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Chleb wiejski 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- 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%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- 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%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2022-04-27

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 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Łazanki 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasa krakowska sucha 20%, **Makaron KNORR łazanki 20%**, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-04-28

obiad

- Zupa koperkowa 300.00g (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 mazowiecki 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Gulasz z szynki 150.00g (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 bulgur 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
- 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 owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2022-04-29

obiad

- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g (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%
- Chleb żytni ze słonecznikiem 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Pyzy z mięsem 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 2%**, Śluzina 2%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-05-02

obiad

- Zupa jarzynowa 300.00g (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 żytni bez drożdży 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Placki ziemniaczane ze śmietaną 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 71%, **Śmietana 18% tłuszczu 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Jaja kurze całe 4%**, Pieprz czarny mielony 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Środa, 2022-05-03

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%, 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%
- Chleb rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Sos pieczarkowy 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mleko UHT 2% 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Masło ekstra 82% 2%**, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%5. Ogórek kwaszony 130.00g
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Czwartek, 2022-05-04

obiad

1. **Kapuśniak mazurski 400.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**
2. **Chleb żytni 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Filet z kurczaka 33%, **Makaron penne 28%**, Woda wodociągowa 15%, **Ser typu Feta 10%**, Szpinak mrożony 7%, **Śmietana 30% 4%**, Cebula 4%, Czosnek 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Piątek, 2022-05-05

obiad

1. **Zupa grochowa z grochem łupanym 200.00g (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 zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pierogi z kaszą, serem i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 34%**, **Twaróg półtłusty 30%**, **Śmietana 18% tłuszczu 19%**, Kasza gryczana 12%, Cukier biały 3%, **Mleko 2% 2%**, Cukier waniliowy 1%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Jadłospis może ulec zmianie.

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, łubin, mięczaki.~~ Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
