

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-10-26
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 114) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 76) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 49) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 20) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2148.75 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, 2020-10-26
obiad
1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 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% 2. Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Naleśniki z dżemem i smietaną 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: 2 - Wtorek, 2020-10-27
obiad
1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 22%, Szczaw konserwowy 4%, Marchew 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Kiełbasa podwawelska 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Seler korzeniowy 0%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron KNORR spaghetti 14%, Makaron Lubella 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 owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%
Dzień: 3 - Środa, 2020-10-28
obiad

1. Zupa zacierka 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, Mąka pszenna typ 500 4%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Ślonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% 2. Kotlet rybny z morszczuka 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 77%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Sos jarski 130.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Marchew 48%, Pietruszka korzeń 24%, Seler korzeniowy 12%, Cebula 7%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy . 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-10-29	
obiad	
1. Zupa kalafiorowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Kalafior 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Mleko 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten) 3. 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% 4. Kasza jęczmienna 100.00g 5. Surówka zakwaszana z białej kapusty 130.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta biała 60%, Ocet balsamiczny 15%, Marchew 10%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek 0% 6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	
Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-30	
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%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb krajan 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pyzy ziemniaczane z mięsem 250.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 74%, Wieprzowina karkówka 11%, Mąka pszenna typ 500 4%, Ślonina 4%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Jaja kurze całe 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-11-02	
obiad	
1. Zupa ogórkowa 350.00g (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% 2. Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron 3 kolory z sosem pieczarkowym 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 47%, Makaron 3 kolory 33%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cytryna 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-11-03	
obiad	

- Barszcz czerwony 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Burak 55%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Seler korzeniowy 4%**, Kiełbasa podwawelska 2%, **Ocet balsamiczny 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Kminek mielony 0%
- Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Kotlet pożarski 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Kefir 2% tłuszczu 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny mielony 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
- Marchewka z groszkiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, **Masło ekstra 82% 3%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 8 - Środa, 2020-11-04

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 z blaszki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Bigos z kapusty kiszzonej 250.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, **Wołowina w sosie domowym 9%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Cząber mielony 0%, Ziola prowansalskie 0%
- Bułka parówka krojona 100.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-11-05

obiad

- Zupa owocowa z makaronem 350.00g (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%**
- Paluszki rybne panierowane 75.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
- Surówka z kapusty kiszzonej 130.00g składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%
- Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 10 - Piątek, 2020-11-06

obiad

- Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jagłana 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 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Placki ziemniaczane 180.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Jaja kurze całe 4%, Pieprz czarny mielony 0%
- Sos myśliwski 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Kiełbasa podwawelska 22%, **Ogórek konserwowy 22%**, **Pieczarki marynowane 22%**, Cebula 9%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%**, Koncentrat pomidorowy . 7%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Papryka czerwona mielona słodka 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Pomidory krojone 130.00g
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%