

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2021-10-25
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. 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, 2021-10-25	
obiad	
1. Zupa pieczarkowa 400.00g (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 z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92% , Olej rzepakowy uniwersalny 8% 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: Sałata 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, 2021-10-26	
obiad	
1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 400.00g (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 mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kociołek mięsno-warzywny 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ziemniaki średnio 43%, Kielbasa podwawelska 27%, Kapusta biała 16%, Papryka czerwona 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Ziola prowansalskie 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 3 - Środa, 2021-10-27	
obiad	

1. **Zupa barszcz czerwony 400.00g (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%
2. **Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Paluszki rybne panierowane 75.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. Surówka z kapusty czerwonej 130.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10%6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-10-28

obiad

1. **Zupa rosół z makaronem 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, **Makaron dwujajeczny 17%**, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, **Seler naciowy 1%**, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Potrąwka z kurczaka 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 51%, Filet z kurczaka 36%, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Mleko UHT 2% 2%**, **Seler korzeniowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
4. **Surówka z marchewki i pomarańczy 120.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%**, Cukier 3% 5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2021-10-29

obiad

1. **Zupa grochowa 350.00g (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%**
2. **Chleb krajan 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 67%, **Mąka pszenna typ 500 17%**, **Masło ekstra 82% 7%**, **Bułka tarta 4%**, **Jaja kurze całe 3%**, Skrobia ziemniaczana 2%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-11-01

obiad

1. **Kapuśniak mazurski 300.00g (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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Naleśniki z serem i śmietaną 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 26%**, **Mleko UHT 2% 26%**, **Twaróg półtłusty 23%**, **Śmietana 18% tłuszczu 14%**, **Jaja kurze całe 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 7 - Wtorek, 2021-11-02

obiad

1. **Zupa brokułowa 350.00g (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%
2. **Chleb z blaszki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Spaghetti 300.00g (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: 8 - Środa, 2021-11-03

obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 73%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 6%, **Jaja kurze całe 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2. **Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pieczeń rzymska 130.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Kasza manna 2%**, **Czosnek granulowany 0%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 130.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-11-04

obiad

1. **Zupa zacierka 400.00g (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%, Ślona 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
2. **Ryba po grecku 250.00g (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%
3. **Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

