

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-03-02
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła podstawowa 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 114) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 56) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 20) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 34) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2131.15 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, 2020-03-02
obiad
Zupa pieczarkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Mleko UHT 2% 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z serem i śmietaną 250g (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 z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2020-03-03
obiad
Zupa barszcz biały z jajkiem 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 77%, Jajko kurze gotowane 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cebula 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mleko UHT 2% 1%, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0% Chleb wiosenny żytni 80g (Zboża zawierające gluten) Kotlet mielony 100g (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 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% Buraczki zasmażane 130g (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 owocowa 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%
Dzień: 3 - Środa, 2020-03-04
obiad

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, g zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1.

Zupa zacierka 350g (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%, Cebula 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Słonina 1%, Wołowina szponder 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
2.

Bigos z kapusty kiszonej 300g (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%
3.

Bułka parówka krojona 80g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
4.

Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-03-05

obiad

1.

Zupa rosół 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 85%, Wołowina szponder 4%, Marchew 4%, Korpus z kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 1%**, **Seler naciowy 1%**, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.

Makaron nitki cienkie. 40g (Zboża zawierające gluten)
3.

Potrawka z kurczaka 150g (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%**, **Mleko UHT 2% 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Pietruszka liście 0%, **Seler korzeniowy 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
4.

Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5.

Surówka z sałaty lodowej 130g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1%
6.

Herbata owocowa 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2020-03-06

obiad

1.

Zupa krupnik z kaszą jaglaną 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jaglana 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2.

Chleb żytni ze słonecznikiem 80g (Zboża zawierające gluten)
3.

Filet z dorsza pieczony 100g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: **Dorsz mrożony 76%**, **Mąka pszenna typ 500 9%**, **Jaja kurze całe 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, 100% sok z cytryny S 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%
4.

Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5.

Sos jarski 130g (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%
6.

Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-03-09

obiad

1.

Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 350g (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 UHT 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 80g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
3.

Ryż na sypko. 45g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%
4.

Truskawki ze śmietaną 220g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 91%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, Cukier 4% 5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-03-10

obiad

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, g zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. **Zupa koperkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Mleko 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
2. **Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Fasolka po bretońsku 220g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy : 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie całe 0% 4. **Butka parówka krojona 80g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

obiad

1. **Zupa koperkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Mleko 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
2. **Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Fasolka po bretońsku 220g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy : 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie całe 0% 4. **Butka parówka krojona 80g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

obiad

1. **Zupa kalafiorowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemiaki średnio 32%, Kalafior 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 razowy ze słonecznikiem 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemiaki 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. 200g** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

obiad

1. **Zupa kalafiorowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemiaki średnio 32%, Kalafior 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 razowy ze słonecznikiem 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemiaki 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. 200g** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

INFORMUJEMY IŻ 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, tulin, mięczaki~~ — niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.