

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	4
Termin rozpoczęcia:	2020-01-06
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: 34) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 20) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2182.79 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 - Wtorek, 2020-01-07
obiad
Zupa kapuśniak mazurski. 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 33%, Ziemniaki średnio 33%, Marchew 5%, Por 4%, Ziele angielskie CAŁE 3%, Koper ogrodowy 3%, Wołowina szponder 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Kiełbasa podwawelska 3%, Liść laurowy 3% Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten) Naleśniki z serem i śmietaną 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 28%, Twaróg półtłusty 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20%, Śmietana homogenizowana 18% 16%, Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% 4. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 2 - Środa, 2020-01-08
obiad
Zupa kalafiorowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 51%, Kalafior 22%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 4%, Mleko 3,2% 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka liście 2%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Chleb z dynią 80g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Łazanki 220g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasa krakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20%, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 3 - Czwartek, 2020-01-09
obiad
Barszcz biały z jajkiem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 17%, Marchew 11%, Wołowina szponder 11%, Noga (udo) kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 11%, Mąka pszenna typ 500 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 6%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 3%, Mleko 2% 3%, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Filet z dorsza w bułce tartej 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Bułka tarta 6%, Jaja kurze całe 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Marchew z chrzanem 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 80%, Jogurt naturalny 4%, Chrzan 3%, Cukier 2% - Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Piątek, 2020-01-10

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 41%, Kasza jęczmienna 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, **Seler korzeniowy 5%**, Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb orkiszowy 40g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pierogi ruskie 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%