Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-09-28
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, 2020-09-28

obiad

1. **Zupa jarzynowa żółta 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Fasola szparagowa żółta 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kalafior 2%, Papryka żółta 2%, Kukurydza konserwowa 2%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Naleśniki z dżemem i smietaną 220.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 28%**, **Mleko UHT 3,2% 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, 2020-09-29

obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g (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%, Kiełbasa 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 wiosenny żytni 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet z piersi kurczaka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**
4. **Kasza kuskus 100.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. **Surówka z rzodkiewki z jogurtem greckim 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, **Jogurt grecki 25%** 6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 3 - Środa, 2020-09-30

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 350.00g (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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. Łazanki 180.00g 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, 2020-10-01

obiad

1. **Zupa barszcz biały z jajkiem 350.00g (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%**, Marchew 3%, Cebula 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
2. **Chleb razowy ze słonecznikiem 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Gołąbki siekane 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 58%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, **Jaja kurze całe 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Kasza manna 2%**
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2020-10-02

obiad

1. **Zupa rybna 350.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 43%**, Pomidor 17%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 9%**, Marchew 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Tymianek 2%, Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Pietruszka liście 0%
2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Placki ziemniaczane 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 62%, **Mąka pszenna typ 500 12%**, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Jaja kurze całe 7%**, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%
4. **Sos pieczarkowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Mleko 2% 6%**, Cytryna 3%, **Masło ekstra 82% 2%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 130.00g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-10-05

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z kapustą 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 31%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
2. **Chleb żytni bez drożdży 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Jabłko 68%, **Makaron kolanko z falbanką 17%**, **Śmietana 18% tłuszczu 12%**, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-10-06

obiad

1. **Barszcz czerwony 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** 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 jabłkowym 6% 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%
2. **Chleb razowy ze słonecznikiem 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Sztuka mięsa. 100.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 99%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Bazylia suszona 0%, **Czosnek granulowany 0%**
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. **Surówka z marchewki z jogurtem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Marchew 65%, Jabłko 16%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%**, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% 6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 8 - Środa, 2020-10-07

obiad

1. **Zupa strogonow wołowy 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 31%, Wołowina polędwica 25%, Papryka czerwona 10%, Pieczarka uprawna świeża 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Marchew 6%, Cebula 4%, Ogórek kwaszony 4%, Pietruszka korzeń 4%, **Mleko UHT 2% 2%**, **Seler korzeniowy 1%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%
2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **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%
4. **Bułka parówka krojona 80.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%6. Gruszka 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-10-08

obiad

1. **Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 66%, **Makaron Lubella pełne ziarno świder z żytem 12%**, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, **Seler naciowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Potrawka z kurczaka 220.00g (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 średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
4. 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 rzepakowyuniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%6. Banan 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2020-10-09

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%, Kiełbasa 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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron z białym serem 220.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Twaróg półtłusty 50%**, **Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%**, Słonina 8%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%5. Jabłko 150.00g