

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2020-01-27
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 - Poniedziałek, 2020-01-27	
obiad	
1. Zupa grochowa z grochem łupanym 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb z blaszki 80g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 65g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Sałata 75%, Jogurt naturalny 13%, Szczypiorek 13% 6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2020-01-28	
obiad	
1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 22%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 4%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Kielbasa podwawelska 1%, Pietruszka korzeń 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1%, Seler korzeniowy 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 35%, Makaron KNORR spaghetti 18%, Papryka zielona 9%, Papryka czerwona 9%, Papryka żółta 9%, Cebula 6%, Śmietana homogenizowana 18% 3%, Groszek konserwowy 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%	
Dzień: 3 - Środa, 2020-01-29	
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, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Zupa brokułowa 300g (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%, Mleko UHT 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 krajan 80g (Zboża zawierające gluten) 3. Udziec z kurczaka pieczony 110g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Tymianek 0%, Czosnek granulowany 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Ziola prowansalskie 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż brązowy 70g 5. Marchew z groszkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Marchew 52%, Groszek zielony mrożony 39%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% 6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-01-30
obiad
1. Zupa owocowa z makaronem 350g (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 UHT 2% 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Kotlet rybny z dorsza 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Miruna 76%, Bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%, Kajzerki 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kasza manna 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 32%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2020-01-31
obiad
1. Zupa krupnik z kaszą pęczak 350g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza pęczak jęczmienny 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% 2. Chleb orkiszowy 70g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka 220g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mąka pszenna typ 500 11%, Skrobia ziemniaczana 5%, Jaja kurze całe 4% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 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.