

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2021-10-11
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. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 35) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24) 5. Dziewczeta (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, 2021-10-11	
obiad	
1. Zupa ziemniaczana z kapustą 300.00g (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 z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-10-12	
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%, 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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Udziec z kurczaka pieczony 200.00g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Czosnek granulowany 0% , Tymianek 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziola prowansalskie 0% 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: Salata 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: 3 - Środa, 2021-10-13	
obiad	

1. **Zupa ogórkowa 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. Łazanki 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasa 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 - Poniedziałek, 2021-10-18

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 51%, Fasola szparagowa 19%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Mleko 3,2% 4%**, Pietruszka liście 4%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 3%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Cząber mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%
2. **Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **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%
4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 70.00g składniki: Kasza gryczana 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%
5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Wtorek, 2021-10-19

obiad

1. **Zupa owocowa z makaronem 350.00g (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 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**
2. **Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, **Butki pszenne zwykłe 10%**, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, **Jaja kurze całe 4%**, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Por 2%, **Seler korzeniowy 2%**, **Kasza manna 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, Cebula 1%
3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
4. **Surówka z pora 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Por 56%, **Jogurt grecki 22%**, Jabłko 14%, Marchew 8%, 100% sok z cytryny S 0% 5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 6 - Środa, 2021-10-20

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Bigos z kapusty kiszonej 300.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, **Wołowina w sosie domowym 9%**, Kielbasa 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%
4. **Butka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Czwartek, 2021-10-21

obiad

1. **Zupa kalafiorowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Kalafior 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Mleko 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 mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet mielony 100.00g (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%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Buraczki zasmażane 130.00g (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%
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Piątek, 2021-10-22

obiad

1. **Zupa koperkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
2. **Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 350.00g (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%

