

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-11-25
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:	2091.92 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%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2019-11-25

1. **Zupa ziemniaczana z kapustą białą 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 2% 5%**, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Skrzydło kurczaka 5%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2%
2. **Chleb zwykły krojony 70g (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 ze śmietaną i szczypiorkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Salata 75%, **Śmietana 12% tłuszczu 13%**, Szczypiorek 13% 6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-11-26

1. **Zupa rosół z makaronem 350g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, **Makaron dwujajeczny 17%**, Korpus z kurczaka 11%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka korzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, **Seler naciowy 1%**, Cebula 1%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%
2. **Potrawka z kurczaka 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Filet z kurczaka 59%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, **Seler korzeniowy 6%**, Groszek zielony mrożony 6%, Marchew 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Mleko 2% 4%**, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. **Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g** składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. **Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 130g** składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowyuniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
5. **Kompot z owoców mieszanych 200g** składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanek owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem dieta bezmleczna 300g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemiaki późne 49%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, **Jaja kurze całe 12%**, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 6%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 4%, Kiełbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, Wieprzowina żeberka 1%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%**
2. **Chleb zwykły krojony 60g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pieczeń rzymska 110g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
4. Ziemiaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemiaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. **Marchew z groszkiem 100g (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. Kompost z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%. Mieszanka owocowa mrożona 10%. Cukier 1%

obiad

- obiad**

- obiad**

- obiad**

- Strona 2/3

Dzień: 8 - Środa, 2019-12-04	
obiad	
1. Zupa pieczarkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% 2%, Mleko 2% 2%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Makaron z sosem serowo- szpinakowym 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron KNORR penne 33%, Filet z kurczaka 25%, Ser typu Feta 17%, Szpinak mrożony 12%, Śmietana 30% 7%, Cebula 4%, Czosnek 2% 3. Chleb żytni ze słonecznikiem 70g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 9 - Czwartek, 2019-12-05	
obiad	
1. Żurek z jajkiem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, Jaja kurze całe 16%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mleko 2% 6%, Cebula 6%, Śmietana homogenizowana 18% 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Kiełbasa podwawelska 3%, Seler korzeniowy 3%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0% 2. Chleb żytni bez drożdży 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Gołąbki siekane 120g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Kapusta biała 48%, Wieprzowina karkówka 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Kasza manna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%5. Ogórek kwaszony 130g 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%	
Dzień: 10 - Piątek, 2019-12-06	
obiad	
1. Zupa zacierka 300g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Stonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0% 2. Filet z morszczuka w cieście 130g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten) składniki: Morszczuk mrożony filet 69%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 6%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cytryna 2%, Proszek do pieczenia S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z kapusty kiszonej 110g składniki: Kapusta kwaszona 54%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Szczypiorek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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.