

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-10-14
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła podstawowa 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 120) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 60) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 13) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 55) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 12)
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%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2019-10-14
obiad
1. Zupa kalafiorowa 400g (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% 2. Chleb żytni bez drożdży 70g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 120g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92% , Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Salata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 120g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 75%, Śmietana 12% tłuszczu 13% , Szczypiorek 13% 6. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-10-15
obiad
1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 45%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 6% , Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Wołowina szponder 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Kotlet schabowy 140g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Marchew z groszkiem 120g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Marchew mrożona 50%, Groszek zielony mrożony 38%, Mleko 3,2% 4% , Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 3% , Masło ekstra 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1% 6. Chleb żytni ze słonecznikiem 70g (Zboża zawierające gluten)
Dzień: 3 - Środa, 2019-10-16
obiad
1. Zupa zacierka 350g (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%, Słonina 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. Bigos z kiszanej kapusty 200g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta kwaszona 60%, Marchew 13%, Wieprzowina karkówka 12%, Kiełbasa podwawelska 7%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 2%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1% , Ziola prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0% , Kminek mielony 0% 3. Chleb zwykły krojony 70g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

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 - Czwartek, 2019-10-17
obiad
1. Zupa ziemniaczana z groszkiem mrożonym 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 37%, Groszek zielony mrożony 19%, Marchew 9%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko 3,2% 3% 2. Chleb zwykły krojony 70g (Zboża zawierające gluten) 3. Gulasz wołowy 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso gulaszowe wołowe 87%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Kasza jęczmienna 40g 5. Ogórek kwaszony 70g 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszkanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2019-10-18
obiad
1. Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350g (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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Cząber mielony 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Bazylia suszona 0% 2. Makaron zapiekany z jabłkami 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 47%, Makaron KNORR kolanko z falbanką 33%, Śmietana homogenizowana 18% 8%, Mleko 3,2% 5%, Cynamon mielony 3%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 1% 3. Chleb żytni ze słonecznikiem 70g (Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-10-21
obiad
1. Zupa ogórkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 5%, Mleko 3,2% 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Sos pieczarkowy 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Cytryna 3%, Masło ekstra 82% 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z sałaty lodowej 80g składniki: Sałata lodowa 57%, Papryka czerwona 10%, Papryka żółta 10%, Papryka zielona 10%, Pomidory koktajlowe 4%, Ogórek 4%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Chleb z dynią 70g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 6. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-10-22
obiad
1. Zupa rosół z makaronem 300g (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 220g (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 3,2% 4%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 120g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszkanka 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: 8 - Środa, 2019-10-23
obiad

1. **Zupa strogonow z kurczaka 400g (Zboża zawierające gluten, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Filet z kurczaka 34%, Pieczarka uprawna świeża 22%, **Ogórek konserwowy 16%**, Cebula 7%, Pomidory obierane całe Kier 7%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pomidory suszone w oleju S 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Kopytka z masłem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 76%, **Mąka pszenna typ 500 17%**, **Jaja kurze całe 3%**, Skrobia ziemniaczana 2%, **Masło ekstra 82% 1%**
3. **Bułka parówka krojona 70g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-10-24
obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki późne 48%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, **Jaja kurze całe 12%**, Marchew 5%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 5%**, **Mleko 3,2% 4%**, Pietruszka korzeń 4%, Kielbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 2%**, Wieprzowiana żeberka 1%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%**
2. **Chleb żytni bez drożdży 70g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, **Bułki pszenne zwykłe 10%**, Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Jaja kurze całe 4%**, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Por 2%, **Kasza manna 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 1%
4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
6. Surówka z kapusty kiszzonej 80g składniki: Kapusta kwaszona 54%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 3%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, Szczypiorek 2%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 10 - Piątek, 2019-10-25
obiad

1. **Zupa krupnik ryżowy 350g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 70%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ryż biały 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Pietruszka liście 3%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 70g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Filet z dorsza w bułce tartej 140g (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%
4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. **Sos jarski 100g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Marchew 26%, Pietruszka korzeń 26%, **Seler korzeniowy 13%**, Por 13%, Koncentrat pomidorowy KNORR 10%, Pieprz czarny MIELONY 7%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 4%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
6. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

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.