

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-12-09
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, 2019-12-09
obiad
1. Zupa meksykańska 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 37%, Marchew 14%, Wołowina szponder 9%, Fasola szparagowa 5%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, Pomidory całe Dawtona 3%, Mleko 3,2% 3% , Śmietana 18% tłuszczu 3% , Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3% , Mąka pszenna typ 500 3% , Makaron KNORR muszelki 2% , Cebula 2%, Seler naciowy 2% , Ziele angielskie CAŁE 2%, Liść laurowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0% 2. Naleśniki z dżemem i śmietaną 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dżem truskawkowy niskosłodzony 30%, Mąka pszenna typ 500 17% , Śmietana 18% tłuszczu 17% , Mleko 3,2% 16% , Jaja kurze całe 13% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 3%, Cukier wanilinowy 0% 3. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-12-10
obiad
1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 66%, Marchew 8%, Kielbasa podwawelska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Wołowina szponder 3%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 1% , Por 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0% 2. Sztuka mięsa w sosie własnym 120g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 63%, Mąka Poznańska typ 500 27% , Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek granulowany 0% , Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0% 3. Ryż paraboliczny długoziarnisty 60g 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 130g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%6. Chleb zwykły krojony 30g (Zboża zawierające gluten)
Dzień: 3 - Środa, 2019-12-11
obiad

1. **Zupa zalewajka 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 30%, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Cebula 5%, **Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%**, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
2. **Chleb razowy ze słonecznikiem 55g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Spaghetti 180g (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 z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-12-12

obiad

1. **Zupa owocowa z makaronem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mieszaneczka owocowa mrożona 54%, **Makaron KNORR kuleczki 22%**, Cukier 9%, **Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko 3,2% 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%**
2. **Kotlet pożarski 100g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Filet z kurczaka 77%, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 1%**
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. **Buraczki zasmażane 130g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 90%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszaneczka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-12-13

obiad

1. **Zupa grochowa 350g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb wosenny żytni 50g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Racuchy z jabłkiem 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 33%**, **Jaja kurze całe 20%**, **Jogurt naturalny 2,8% 13%**, Jabłko 13%, Woda mineralna gazowana S 13%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-12-16

obiad

1. **Zupa pieczarkowa 300g (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. **Chleb zwykły krojony 60g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Paluszki rybne panierowane 75g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. Surówka zakwaszana z białej kapusty 130g składniki: Kapusta biała 60%, Ocet spirytusowy 15%, Marchew 10%, Cukier 9%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 6%, Czosnek 0%6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-12-17

obiad

- 1. **Zupa pomidorowa z ryżem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Wołowina szponder 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 8%, **Seler korzeniowy 4%**, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Cebula 3%, **Mleko 3,2% 2%**, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Ryż biały 2%, **Seler naciowy 2%**, Pietruszka liście 1%, Zioła prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Tymianek 0%, Cząber mielony 0%
- 2. **Kotlet z piersi kurczaka 110g (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%**
- 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
- 4. **Sos jarski 130g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Marchew 26%, Pietruszka korzeń 26%, **Seler korzeniowy 13%**, Por 13%, Koncentrat pomidorowy . 10%, Pieprz czarny MIELONY 7%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- 5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 8 - Środa, 2019-12-18

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%, 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. **Chleb z blaszki 70g (Zboża zawierające gluten)**
- 3. **Bigos z kiszanej kapusty 180g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Kapusta kwaszona 60%, Marchew 13%, Wieprzowina karkówka 12%, Kiełbasa podwawelska 7%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Zioła 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%
- 4. **Bułka parówka krojona 60g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
- 5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-12-19

obiad

- 1. **Barszcz biały z jajkiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 30%**, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Seler korzeniowy 5%**, Cebula 5%, Por 4%, Kiełbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
- 2. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**
- 3. **Gulasz wieprzowy 110g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Cebula 6%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- 4. Kasza jęczmienna 60g
- 5. **Surówka z porów z jabłkami 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Por 55%, Jabłko 17%, Marchew 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cytryna 2%, **Majonez Kielecki 2%**, **Jogurt naturalny 2%**, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
- 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2019-12-20

obiad

- 1. **Salatka jarzynowa 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 25%**, Ziemniaki średnio 17%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 7%, Marchew 7%, Ogórek kwaszony 7%, Kukurydza Żłocista Bonduelle 7%, **Musztarda miodowa KAMIS 7%**, **Majonez Kielecki 7%**, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 3%**, Jabłko 3%, Pietruszka korzeń 3%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 2%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
- 2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten)**
- 3. **Makaron z białym serem 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Ser twarogowy chudy 63%**, **Makaron KNORR świderki 34%**, Słonina 3% 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

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, łubin, mięczaki~~ – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

