

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2022-06-06
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. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 35) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24) 5. Dziewczęta (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, 2022-06-06

obiad

- Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki Średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
- Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Ryż z truskawkami świeżymi 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki 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, 2022-06-07

obiad

- Zupa zacierka 450.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki Średnio 30%, Mąka pszenna typ 500 4%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
- Kotlet rybny z morszczuka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Morszczuk mrożony filet 77%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
- Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
- Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2022-06-08

obiad

- Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki Średnio 22%, Szczaw konserwowy 4%, Marchew 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Kielbasa podwawelska 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Seler korzeniowy 0%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb z blaszki 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Bigos z młodej kapusty 300.00g składniki: Kapusta biała 47%, Wieprzowina łopatka 20%, Kielbasa zwyczajna 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 0%, Kminek cały 0%
- Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-09

obiad

- Zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki 15%, Pomidor krojony w puszcze 6%, **Śmietana 30% 4%**, Marchew 3%, Soczewica czerwona nasiona suche 3%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Gałka muskatołowa 0%, Tymianek 0%
- Chleb rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Filet z indyka w sosie pieczarkowym 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cebula 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 82% 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
- Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2022-06-10

obiad

- Barszcz czerwony z boćwiną 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 70%, Boćwina 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Kielbasa podwawelska 3%, **Mleko 3,2% 3%**, Wołowina szponder 3%, Cebula 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cukier 0%
- Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- 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%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-06-13

obiad

- Zupa ogórkowa 350.00g (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%
- Chleb zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Naleśniki z serem i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 26%**, **Mleko UHT 2% 26%**, **Twaróg półtłusty 23%**, **Śmietana 18% tłuszczu 14%**, **Jaja kurze całe 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-06-14

obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 450.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 12%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cebula 1%, **Mleko 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, **Seler naciowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony 0%
- Kotlet z piersi kurczaka 100.00g (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%**
- Kasza kuskus 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Mizeria z jogurtem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2022-06-15

obiad

- Zupa strogonow wołowy 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 31%, Wołowina polędwica 25%, Papryka czerwona 10%, Pieczarka uprawna świeża 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Marchew 6%, Cebula 4%, Ogórek kwaszony 4%, Pietruszka korzeń 4%, **Mleko UHT 2% 2%**, **Seler korzeniowy 1%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%
- Chleb żytni 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Placki ziemniaczane z dipem jogurtowo- ziołowym 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 56%, **Jogurt grecki 8%**, Koper ogrodowy 6%, Pietruszka liście 6%, Czosnek 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cytryna 3%, **Jaja kurze całe 3%**, Pieprz czarny mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.