

## Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	5
Termin rozpoczęcia:	2022-01-03
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Szkoła 2021/2022 (grupa)</b> <b>1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 145)</b> <b>2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 62)</b> <b>3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 35)</b> <b>4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24)</b> <b>5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 15)</b>
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, 2022-01-10

##### obiad

- 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%
- Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Makaron z białym serem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Twaróg półtłusty 50%**, **Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%**, Słonina 8% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

#### Dzień: 2 - Wtorek, 2022-01-11

##### obiad

- Zupa ogórkowa 250.00g (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 żytni 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 180.00g (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%, 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%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z sałaty lodowej 130.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

#### Dzień: 3 - Środa, 2022-01-12

##### obiad

1. **Barszcz ukraiński 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Kapusta biała 2%, Fasola biała nasiona suche 2%, Marchew 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Jabłko 64%, Ryż biały 21%, **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%

**Dzień: 4 - Czwartek, 2022-01-13**

**obiad**

1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350.00g (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 mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Bigos z kapusty kiszonej 250.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, **Wołowina w sosie domowym 9%**, Kiełbasa 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. **Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

**Dzień: 5 – Piątek, 2022-01-14**

**obiad**

1. **Zupa zacierka 350.00g (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%
2. **Kotlet rybny z dorsza 110.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Dorsz mrożony 82%**, **Bułka tarta 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 2%**, **Jaja kurze całe 0%**, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziołowy 0%
3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
4. **Sos jarski 130.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Marchew 48%, Pietruszka korzeń 24%, **Seler korzeniowy 12%**, Cebula 7%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy . 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%