

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-02-08
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 114) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 76) 3. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 49) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 20) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2148.75 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, 2021-02-08	
obiad	
1.	Zupa brokułowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1% , Seler korzeniowy 1% , Mąka pszenna typ 500 0% , Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2.	Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
3.	Makaron z białym serem 230.00g (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, 2021-02-09	
obiad	
1.	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 400.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1% , Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0%
2.	Chleb razowy ze słonecznikiem 90.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Pieczeń rzymska 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, Bułka tarta 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Bułka parówka krojona 3% , Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 2% , Czosnek granulowany 0% , Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4.	Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5.	Surówka z marchewki i pomarańczy 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% , Cukier 3% 6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%
Dzień: 3 - Środa, 2021-02-10	
obiad	
1.	Zupa zacierka 400.00g (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.	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 230.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olejrzepakowy uniwersalny 2%
3.	Ryż paraboliczny długoziarnisty 140.00g
4.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-02-11	
obiad	
1. Zupa barszcz czerwony 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko UHT 2% 1%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 2. Chleb zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Kotlet rybny z morszczuka 120.00g (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% 4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	
Dzień: 5 - Piątek, 2021-02-12	
obiad	
1. Zupa krupnik z kaszą bulgur 400.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza bulgur 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb krajan 90.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pyzy ziemniaczane z mięsem 280.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 74%, Wieprzowina karkówka 11%, Mąka pszenna typ 500 4%, Ślonina 4%, Cebula 3%, Skrobina ziemniaczana 2%, Jaja kurze całe 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-02-15	
obiad	
1. Zupa koperkowa 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Seler korzeniowy 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Por 0% 2. Chleb zwykły krojony 95.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 90.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 65%, Jogurt naturalny 25%, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 7 - Wtorek, 2021-02-16	
obiad	
1. 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% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 60.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Filet z indyka w sosie koperkowym 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Koper ogrodowy 21%, Woda wodociągowa 17%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 82% 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 4. Kasza kuskus 120.00g (Zboża zawierające gluten) 5. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 130.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	
Dzień: 8 - Środa, 2021-02-17	
obiad	

1. **Zupa fasolkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: ziemniaki średnio 38%, Fasolka szparagowa mrożona 23%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Por 4%, **Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Mleko 3,2% 2%**, Kminek cały 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Ryba po grecku 250.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
4. **Bułka parówka krojona 80.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-02-18

obiad

1. **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%
2. **Chleb wiosenny żytni 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Zapiekanka makaronowa z szynką 230.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Makaron kolanko 35%**, Szynka drobiowa 19%, **Ser żółty 16%, Śmietana 18% tłuszczu 14%**, Brokuły 7%, Marchew 7%, **Mleko 2% 2%**
4. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 10 - Piątek, 2021-02-19

obiad

1. **Zupa grochowa 400.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**
2. **Chleb razowy ze słonecznikiem 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Sos pieczarkowy 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko UHT 2% 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%**, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
4. **Placki ziemniaczane 230.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%, Jaja kurze całe 4%**, Pieprz czarny mielony 0%
5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%