Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-02-03
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, 2020-02-03

obiad

1. **Zupa jarzynowa żółta 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Fasola szparagowa żółta 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Kalafior 2%, Papryka żółta 2%, Kukurydza konserwowa 2%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb z dynią 80g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Naleśniki z dżemem i smietaną 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 28%**, **Mleko UHT 3,2% 28%**, Dżem Ł 100% z owoców 18%, **Śmietana 18% tłuszczu 15%**, **Jaja kurze całe 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-02-04

obiad

1. **Zupa rosół 350g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 85%, Wołowina szponder 4%, Marchew 4%, Korpus z kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 1%**, **Seler naciowy 1%**, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Makaron nitki cienkie. 30g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Potrawka z kurczaka 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 51%, Filet z kurczaka 36%, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mleko UHT 2% 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Pietruszka liście 0%, **Seler korzeniowy 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. **Surówka z marchewki z jogurtem 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Marchew 65%, Jabłko 16%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%**, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% 6. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2020-02-05

obiad

1. **Zupa strogonow wołowy 350g (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%
2. **Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 300g (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. 100g 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, na
Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-02-06

obiad

1. **Zupa barszcz biały z jajkiem 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 77%, **Jajko kurze gotowane 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cebula 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Chrzan 0%, Por 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Czosnek 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb razowy ze słonecznikiem 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet mielony 110g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. **Buraczki zasmażane 130g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 89%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
6. Herbata owocowa sp 100g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2020-02-07

obiad

1. **Zupa zacierka 350g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 66%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, Wołowina szponder 2%, Słonina 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%
2. **Filet rybny pieczony w sosie śmietanowym 120g (Mleko, łącznie z laktozą, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mintaj mrożony 69%**, **Śmietana 18% tłuszczu 22%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Masło ekstra 82% 3%**, 100% sok z cytryny S 2%, Tymianek 0%, Pieprz biały mielony 0%
3. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
4. Surówka z kapusty kiszonej 130g składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szczypiorek 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%
5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-02-10

obiad

1. **Zupa pieczarkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, Pietruszka liście 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb żytni bez drożdży 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Paluszki rybne panierowane 100g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
4. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-02-11

obiad

1. **Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 350g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Wołowina szponder 1%, Cebula 1%, **Seler korzeniowy 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 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Klopsiki mieszane w sosie pomidorowym 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Woda wodociągowa 49%, Filet z kurczaka 18%, Wieprzowina karkówka 18%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Koncentrat pomidorowy . 2%, **Bułka parówka krojona 1%**, **Kasza manna 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Koper ogrodowy 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny mielony 0%
4. Ryż na sypko. 120g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%
5. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%6. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, 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, na
Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 8 - Środa, 2020-02-12

obiad

1. **Zupa ogórkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Mleko UHT 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%
2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Filet z kurczaka 33%, **Makaron Lubella pełne ziarno pióra 28%**, Woda wodociągowa 15%, **Ser typu Feta 10%**, Szpinak mrożony 7%, **Śmietana 30% 4%**, Cebula 4%, Czosnek 0%
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-02-13

obiad

1. **Zupa barszcz czerwony 350g (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%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb żytni wiosenny 80g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Kotlet schabowy 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, **Bułka tarta 10%**, **Jaja kurze całe 8%**, **Mleko UHT 2% 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%
4. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. **Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Sałata 65%, **Jogurt naturalny 25%**, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% 6. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2020-02-14

obiad

1. **Zupa grochowa 350g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Groch nasiona suche 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**
2. **Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pierogi z kaszą, serem i śmietaną 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 34%**, **Twaróg półtłusty 30%**, **Śmietana 18% tłuszczu 19%**, Kasza gryczana 12%, Cukier biały 3%, **Mleko UHT 2% 2%**, Cukier waniliowy 1%
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

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~~.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

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, na
Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.