

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-09-27
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%, tłuszczy: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-09-27	
obiad	
1. Zupa grochowa z grochem łupanym 300.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0% , Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. Chleb z dynią 60.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Naleśniki z dżemem i śmietaną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 28%, Mleko 2% 28% , Dżem t. 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. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-09-28	
obiad	
1. Zupa pomidorowa z ryżem 250.00g (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% 2. Sztuka mięsa w sosie własnym 170.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 71%, Woda wodociągowa 21%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Mąka pszenna typ 500 4% , Czosnek granulowany 0% , Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Vegeta natur 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1% 4. Surówka z kapusty czerwonej 130.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10% 5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 3 - Środa, 2021-09-29	
obiad	

1. **Barszcz ukraiński 250.00g (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 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Filet z kurczaka 33%, **Makaron penne 28%**, Woda wodociągowa 15%, **Ser typu Feta 10%**, Szpinak mrożony 7%, **Śmietana 30% 4%**, Cebula 4%, Czosnek 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-09-30

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%, Kiełbasa 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 rodzinny wieloziarnisty 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet schabowy 100.00g (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 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Marchew z groszkiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Marchew 52%, Groszek zielony mrożony 39%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Masło ekstra 3%**
6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2021-10-01

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 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 krajany 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Ruskie pierogi 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 35%**, **Twaróg półtłusty 32%**, Ziemniaki 26%, Słonina 4%, Woda wodociągowa 4%, Sól biała 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-10-04

obiad

1. **Zupa szczawiowa z ziemniakami 300.00g (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%, Kiełbasa 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 zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **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: 7 - Wtorek, 2021-10-05

obiad

1. **Zupa ogórkowa 400.00g (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 zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet pożarski 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5%, Kefir 2% tłuszczu 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. 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 5 1%
6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 8 - Środa, 2021-10-06

obiad

1. **Zupa barszcz biały z jajkiem 350.00g (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%**, Marchew 3%, Cebula 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
2. **Chleb z blaszki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pyzy z mięsem 300.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 2%**, Ślönina 2%, Sól biała 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-10-07

obiad

1. **Zupa kalafiorowa 350.00g (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%
2. **Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olejrzepakowy uniwersalny 2%
4. **Ryż na sypko. 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ryż biały 96%, **Masło ekstra 4%**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2021-10-08

obiad

1. **Zupa pieczarkowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Filet z morszczuka w bułce tartej 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 69%**, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Papryka czerwona mielona słodka 5%, **Bułka tarta 3%**, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. Surówka z kapusty kiszzonej 130.00g 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%
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

