

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2019-10-28
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 55) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 120)
Norma na energię dla podanej grupy:	1274.29 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, 2019-10-28
obiad
Zupa ziemniaczana z kapustą białą 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Skrzydło kurczaka 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2% Ryż z truskawkami (mrożonymi) 170g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) - Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-10-29
obiad
Zupa kapuśniak mazurski 200g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Kiełbasa podwawelska 4%, Cebula 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1% Makaron z sosem serowo- szpinakowym 170g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Makaron KNORR penne 33%, Filet z kurczaka 25%, Ser typu Feta 17%, Szpinak mrożony 12%, Śmietana 30% 7%, Cebula 4%, Czosnek 2% Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) - Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%
Dzień: 3 - Środa, 2019-10-30
obiad
Zupa zacierka 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Słonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, Seler korzeniowy 3%, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0% Fasola po bretońsku 180g (Zboża zawierające gluten) składniki: Fasola biała nasiona suche 33%, Kiełbasa zwyczajna 27%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Majeranek suszony 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Bułka parówka fińska 35g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną. 150g 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-10-31
obiad

1. **Żurek z jajkiem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, **Jaja kurze całe 16%**, Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, **Mleko 3,2% 6%**, Cebula 6%, **Śmietana homogenizowana 18% 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Kielbasa podwawelska 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0%
2. **Sztuka mięsa. 100g (Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 99%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Bazylia suszona 0%, **Czosnek granulowany 0%**
3. **Ziemniaki opiekane 100g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 89%, **Masło ekstra 5%**, Papryka czerwona mielona OSTRA 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i marchewki 80g składniki: Kapusta pekińska 50%, Ogórek 35%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Miód płynny sztuczny 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Cytryna 0%
5. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%
6. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 5 - Piątek, 2019-11-01
obiad

1. **Zupa grochowa z grochem łupanym 150g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch Łupany 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Kielbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Makaron z białym serem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Ser twarogowy chudy 63%**, **Makaron KNORR świderki 34%**, Słonina 3%
3. **Chleb wiosenny żytni 35g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną. 150g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-11-04
obiad

1. **Zupa brokułowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 38%, Brokuły 29%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Mleko 3,2% 3%**, Por 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2. **Nugetsy w panierce 80g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Bułka tarta 9%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**
3. Ryż paraboliczny długoziarnisty 80g
4. Pomidor 80g
5. **Chleb z dynią 35g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
6. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%
7. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-11-05
obiad

1. **Barszcz czerwony 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Burak 55%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Seler korzeniowy 4%**, Ocet jabłkowym 6% 2%, Kielbasa podwawelska 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%
2. **Pyzy z mięsem 150g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)**
3. **Chleb rodzinny wieloziarnisty kajzerka 35g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata owocowa 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%

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

Dzień: 8 - Środa, 2019-11-06**obiad**

1. **Kapuśniak ze słodkiej kapusty 180g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Kapusta biała 66%, Marchew 8%, Kielbasa podwawelska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Wołowina szponder 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Kotlet mielony 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 70%, **Mleko 3,2% 10%**, **Bułka parówka krojona 8%**, **Jaja kurze całe 7%**, Cebula 2%, **Bułka tarta 2%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 1%, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. **Mizeria z jogurtem 80g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 75%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%**, Szczypiorek 6%
4. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**
5. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
6. Herbata z cytryną. 150g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-11-07**obiad**

1. **Zupa ogórkowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Pietruszka korzeń 5%, **Mleko 3,2% 5%**, Noga (udo) kurczaka 4%, **Seler korzeniowy 2%**, Por 2%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2. **Paluszki rybne panierowane 80g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 80g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 32%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Kompot z owoców mieszanych 150g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
6. **Chleb wiosenny żytni 35g (Zboża zawierające gluten)**

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