Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-04-01
Posiłki:	**1.** obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Szkoła podstawowa 2018/2019 (grupa)** **1.** Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 122) **2.** Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 45) **3.** Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 9) **4.** Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 38) **5.** Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2048.66 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, 2019-04-01

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350g (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%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Cząber mielony 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%, Bazylia suszona 0%
2. **Chleb żytni bez drożdży 50g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron 3 kolory z sosem pieczarkowym 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Pieczarka uprawna świeża 47%, **Makaron Knorr 3 kolory 33%**, Cebula 7%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-04-02

obiad

1. **Zupa kalafiorowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 51%, Kalafior 22%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, Pietruszka korzeń 4%, **Mleko 3,2% 4%**, Noga (udo) kurczaka 3%, **Seler korzeniowy 2%**, Pietruszka liście 2%, Por 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 55g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Gołąbki siekane 160g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Kapusta biała 48%, Wieprzowina karkówka 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Bułka tarta 2%**, **Jaja kurze całe 1%**, **Kasza manna 1%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 3 - Środa, 2019-04-03

obiad

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.

1. **Zupa ogórkowa 350g (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. **Chleb zwykły krojony 55g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Risotto z warzywami i kurczakiem 220g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ryż biały 25%, Filet z kurczaka 25%, Papryka czerwona 10%, Brokuły 10%, Groszek zielony 10%, **Ser żółty gouda S 7%**, Kukurydza konserwowa 5%, Cukinia 2%, Cebula 2%, Marchew 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Kurkuma mielona 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-04-04

obiad

1. **Zupa pomidorowa z ryżem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Wołowina szponder 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 8%, **Seler korzeniowy 4%**, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Cebula 3%, **Mleko 3,2% 2%**, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Ryż biały 2%, **Seler naciowy 2%**, Pietruszka liście 1%, Zioła prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Tymianek 0%, Cząber mielony 0%
2. **Kotlet schabowy 120g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, **Bułka tarta 8%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, **Jaja kurze całe 7%** 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. **Marchew z groszkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Marchew mrożona 50%, Groszek zielony mrożony 38%, **Mleko 3,2% 4%**, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Masło ekstra 3%**
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-04-05

obiad

1. **Zupa grochowa 300g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% 2. **Pierogi ruskie 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-04-08

obiad

1. **Zupa kapuśniak mazurski 350g (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%
2. **Chleb z dynią 45g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Naleśniki z serem i śmietaną 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Twaróg półtłusty z Bychawy 36%**, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 15%**, **Mleko 3,2% 14%**, **Jaja kurze całe 14%**, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 9%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 5%, Cukier drobny Polski Cukier 5%, **Cukier waniliowy Dr Oetker 2%**
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-04-09

obiad

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.

1. **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 42%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, **Seler korzeniowy 5%**, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Mleko 3,2% 3%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 130g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Gałka muszkatołowa 0%, Liść laurowy 0%
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. **Mizeria z jogurtem 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 75%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%**, Szczypiorek 6%
5. Kompot z owoców mieszanych 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
6. **Chleb z dynią 45g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**

Dzień: 8 - Środa, 2019-04-10

obiad

1. **Zupa pieczarkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler korzeniowy 3%**, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 3%**, Por 3%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. Łazanki 220g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasa krakowska sucha 20%, **Makaron KNORR łazanki 20%**, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%4. **Chleb zwykły krojony 50g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-04-11

obiad

1. **Zupa owocowa z makaronem 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mieszanka owocowa mrożona 54%, **Makaron KNORR kuleczki 22%**, Cukier 9%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Mleko 3,2% 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**
2. **Nugetsy w panierce 90g (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 70g
4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 130g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2019-04-12

obiad

1. **Zupa krupnik ryżowy 350g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 70%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ryż biały 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Pietruszka liście 3%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 45g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet rybny z dorsza 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Miruna 76%**, **Bułka tarta 7%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 5%, **Jaja kurze całe 4%**, **Kajzerki 3%**, **Mleko 3,2% 3%**, Pieprz czarny MIELONY 1%, **Kasza manna 0%**
4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. **Sos jarski 130g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Marchew 26%, Pietruszka korzeń 26%, **Seler korzeniowy 13%**, Por 13%, Koncentrat pomidorowy KNORR 10%, Pieprz czarny MIELONY 7%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 4%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
6. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

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~~ – niepotrzebne skreślić. 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, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.