

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-09-16
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła podstawowa 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 66) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 35) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 10) 4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 32) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	2118.75 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, 2019-09-16
obiad
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 3%, Por 3%, Śmietana homogenizowana 18% 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% Jaja sadzone 100g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% - Herbata owocowa 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2% Chleb zwykły krojony 60g (Zboża zawierające gluten) Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 120g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 75%, Jogurt naturalny 13%, Szczypiorek 13%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-09-17
obiad
Zupa owocowa z makaronem 250g (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% 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% - Ziemniaki gotowane z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% - Herbata owocowa 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2% Mizeria z jogurtem 80g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6%
Dzień: 3 - Środa, 2019-09-18
obiad
Zupa grochowa 250g (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% Chleb z dynią 40g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) Kluski leniwe 2016 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1% - Herbata owocowa 200g 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: 4 - Czwartek, 2019-09-19**obiad**

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem ze świeżego szczawiu 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Szczaw 41%, **Jaja kurze całe 25%**, Marchew 8%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 4%**, Pietruszka korzeń 4%, **Seler korzeniowy 4%**, Noga (udo) kurczaka 4%, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 2%**, Wołowina szponder 2%, Kiełbasa podwawelska 2%
2. **Gulasz wieprzowy 140g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Cebula 6%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
3. Kasza gryczana na sypko 80g składniki: Kasza gryczana 100%
4. Surówka z kapusty czerwonej z porem i jabłkiem 70g składniki: Kapusta czerwona 63%, Por 13%, Jabłko 13%, Olej słonecznikowy 6%, Cytryna 4%, Cukier 3%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-09-20**obiad**

1. **Zupa zacierka 300g (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%
2. **Paluszki rybne panierowane 120g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
3. **Ziemniaki puree iż 150g (Mleko, łącznie z laktozą)**
4. Ogórek kwaszony 80g
5. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-09-23**obiad**

1. **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 41%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 5%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, **Seler korzeniowy 5%**, **Seler korzeniowy 5%**, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Mleko 3,2% 3%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Makaron zapiekany z jabłkami 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Jabłko 47%, **Makaron KNORR kolanko z falbanką 33%**, **Śmietana homogenizowana 18% 8%**, **Mleko 3,2% 5%**, Cynamon mielony 3%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 1%
3. **Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 100g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-09-24**obiad**

1. **Zupa barszcz ukraiński 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 61%, Marchew 6%, Kapusta biała 5%, Kiełbasa podwawelska 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Mleko 3,2% 5%**, Groch nasiona suche 4%, Ziemniaki średnio 4%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 2%**, Koper ogrodowy 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%**, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Ziola prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%
2. **Kotlet z piersi kurczaka 150g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, **Butka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. Surówka z marchwi i jabłek iż 100g
5. **Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten)**
6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 8 - Środa, 2019-09-25**obiad**

1. **Zupa jarzynowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kalafior 13%, Brokuły 13%, Groszek zielony 13%, Fasola szparagowa 13%, Pietruszka liście 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Por 2%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%
2. Łazanki 350g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kiełbasa krakowska sucha 20%, **Makaron KNORR łazanki 20%**, Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten)**
4. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 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: 9 - Czwartek, 2019-09-26
obiad

1. **Zupa pomidorowa z ryżem 300g (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. **Pulpety z mięsa wieprzowego w sosie koperkowym. 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Wieprzowina karkówka 45%, Koper ogrodowy 18%, **Bułki pszenne zwykłe 9%**, **Jaja kurze całe 7%**, Marchew 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Seler korzeniowy 3%**, Pietruszka korzeń 3%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, Por 2%
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 120g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 80g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2019-09-27
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. **Ryba po grecku 350g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 26%**, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 20%, **Seler korzeniowy 13%**, Por 8%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Cytryna 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 3%
3. **Bułka parówka krojona 50g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
5. **Chleb zwykły krojony 60g (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.