

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-12-06
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%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-12-06	
obiad	
1.	Kapuśniak mazurski 450.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 29%, Kapusta kiszona 5%, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie całe 1%, Majeranek suszony 1%, Seler korzeniowy 1% , Wotowina szponder 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0%
2.	Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
3.	Ryż z truskawkami (mrożonymi) 280.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-12-07	
obiad	
1.	Zupa żurek z jajkiem 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 75%, Jaja kurze całe 5% , Śmietana 18% tłuszczu 4% , Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Żurek ZAKWAS 2% , Cebula 2%, Żurek ZAKWAS 1% , Mąka pszenna typ 500 1% , Mleko UHT 2% 1% , Wotowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0% , Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2.	Chleb zwykły krojony 90.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Kotlet z fileta kurczaka 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Filet z kurczaka 75%, Bułka tarta 11% , Jaja kurze całe 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5.	Buraczki zasmażane 130.00g (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 z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 3 - Środa, 2021-12-08	
obiad	

- Zupa kalafiorowa 400.00g (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%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Pyzy z mięsem 250.00g (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%**, Słonina 2%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-12-09

obiad

- Zupa grochowa z grochem łupanym 400.00g (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%
- Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Spaghetti 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, **Makaron spaghetti 14%**, **Makaron L pełne ziarno spaghetti 9%**, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2021-12-10

obiad

- Zupa zacierka 400.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
- Chleb krajany 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Filet z dorsza w bułce tartej 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 79%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Bułka tarta 6%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%**, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z marchewki i pora 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, **Jogurt grecki 3%**, **Majonez Kielecki 2%**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-12-13

obiad

- Zupa ziemniaczana z kapustą 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 31%, Kapusta biała 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
- Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Jaja sadzone 100.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 92%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Sałata 65%, **Jogurt naturalny 25%**, Szczypiorek 11%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2021-12-14

obiad

- Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
- Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 150.00g (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%
- Kasza kuskus 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2021-12-15

obiad

- Zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 73%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 6%, **Jaja kurze całe 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Chleb mazowiecki 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Placki ziemniaczane ze śmietaną 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 71%, **Śmietana 18% tłuszczu 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Jaja kurze całe 4%**, Pieprz czarny mielony 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-12-16

obiad

- Zupa owocowa z makaronem 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, **Makaron KNORR muszelki 12%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cukier 2%, **Mleko 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**
- Filet z indyka w sosie pieczarkowym 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Cebula 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Masło ekstra 82% 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z pora 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Por 56%, **Jogurt grecki 22%**, Jabłko 14%, Marchew 8%, 100% sok z cytryny S 0% 5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2021-12-17

obiad

- 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%
- Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Ryba po grecku 250.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

