

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-03-14
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Szkoła 2021/2022 (grupa)</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 145) <b>2.</b> Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 62) <b>3.</b> Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 35) <b>4.</b> Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 24) <b>5.</b> 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, 2022-03-14

#### obiad

- Kapuśniak mazurski 400.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, ziemniaki średnio 29%, kapusta kiszona 5%, marchew 3%, cebula 3%, pietruszka korzeń 2%, kiełbasa podwawelska 2%, liść laurowy 1%, ziele angielskie całe 1%, majeranek suszony 1%, **Seler korzeniowy 1%**, wołowina szponder 1%, por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**
- Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Jaja sadzone 80.00g (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% 6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, herbata liściasta 10%, cukier 4%, cytryna 1%

### Dzień: 2 - Wtorek, 2022-03-15

#### obiad

- 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%
- Chleb mazowiecki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Nugetsy w panierce 100.00g (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%**
- Ryż na sypko. 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: ryż biały 96%, **Masło ekstra 4%**
- Surówka z marchewki 130.00g składniki: marchew 71%, jabłko 18%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2%6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: woda wodociągowa 85%, herbata liściasta 10%, cukier 4%, cytryna 1%

### Dzień: 3 - Środa, 2022-03-16

#### obiad

- Zupa pieczarkowa 400.00g (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%
- 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: 4 - Czwartek, 2022-03-17**

**obiad**

- Zupa rosół 400.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 85%, Marchew 4%, Wołowina szponder 4%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 1%**, **Seler naciowy 1%**, Lubczyk świeży 0%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Makaron nitki cienkie. 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Potrąwka z kurczaka 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 51%, Filet z kurczaka 36%, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Mleko UHT 2% 2%**, **Seler korzeniowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 130.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

**Dzień: 5 - Piątek, 2022-03-18**

**obiad**

- Zupa grochowa 350.00g (Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**
- Chleb krajan 80.00g (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: 6 - Poniedziałek, 2022-03-21**

**obiad**

- Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 300.00g (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 zwykły krojony 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Makaron z białym serem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Twaróg półtłusty 50%**, **Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%**, Stonina 8%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

**Dzień: 7 - Wtorek, 2022-03-22**

**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 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Paluszki rybne panierowane 75.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)**
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130.00g składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2022-03-23

obiad

1. **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%, Stonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%
2. **Zapiekanka ziemniaczana z szynką 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki późne 53%, Szynka wieprzowa gotowana 20%, Brokuły 10%, **Ser żółty 7%**, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 3%**, **Śmietana homogenizowana 18% 3%**, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-03-24

obiad

1. **Zupa koperkowa 300.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
2. **Chleb żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Gulasz z szynki 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
4. **Kasza jęczmienna 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Kasza jęczmienna 88%, **Masło ekstra 12%**
5. **Surówka z kapusty białej, kukurydzy i ogórka 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Kapusta biała 63%, Kukurydza konserwowa 21%, Ogórek 10%, **Majonez Kielecki 3%**, Pietruszka liście 2%, **Jogurt grecki 0%**
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2022-03-25

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszą pęczak 350.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, **Kasza pęczak jęczmienny 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb z dynią 90.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
3. **Pierogi ruskie. 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 52%, **Mąka pszenna typ 500 24%**, **Ser twarogowy półtłusty 14%**, Stonina 4%, Cebula 4%, **Jaja kurze całe 1%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%