

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	4
Termin rozpoczęcia:	2022-06-20
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, 2022-06-20	
obiad	
1.	Zupa koperkowa 350.00g (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 zwykły krojony 60.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Makaron z truskawkami świeżymi 400.00g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki 71%, Makaron świderki 24% , Cukier 5% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2022-06-21	
obiad	
1.	Barszcz ukraiński 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Kapusta biała 2%, Fasola biała nasiona suche 2%, Marchew 2%, Cebula 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1% , Seler korzeniowy 1% , Mleko UHT 2% 1% , Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%
2.	Chleb żytni 30.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Nugetsy w panierce 150.00g (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%
4.	Ryż paraboliczny długoziarnisty 50.00g
5.	Surówka z rzodkiewki 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, Śmietana 12% tłuszczu 25% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 3 - Środa, 2022-06-22	
obiad	
1.	Zupa barszcz biały z jajkiem 450.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 77%, Jajko kurze gotowane 6% , Śmietana 18% tłuszczu 4% , Marchew 3%, Cebula 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mąka pszenna typ 500 1% , Seler korzeniowy 1% , Mleko UHT 2% 1% , Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
2.	Chleb mazowiecki 100.00g (Zboża zawierające gluten)
3.	Paluszki rybne panierowane 75.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)
4.	Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
5.	Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
6.	Herbata z cytryną. 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-06-23

obiad

1. **Zupa owocowa z makaronem 450.00g (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%**
2. **Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Wieprzowina karkówka 25%, Filet z kurczaka 25%, **Bułki pszenne zwykłe 10%**, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, **Jaja kurze całe 4%, Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Por 2%, **Seler korzeniowy 2%, Kasza manna 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Mleko 3,2% 2%**, Cebula 1%
3. Młode ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%4. Ogórek kwaszony 130.00g
5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

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, lubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

