

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2022-03-28
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, 2022-03-28	
obiad	
1. Zupa pieczarkowa 250.00g (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%	
2. Chleb mazowiecki 60.00g (Zboża zawierające gluten)	
3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) 350.00g (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, 2022-03-29	
obiad	
1. Zupa żurek z jajkiem 350.00g (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%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Żurek ZAKWAS 2% , Cebula 2%, Żurek ZAKWAS 1% , Mąka pszenna typ 500 1% , Mleko UHT 2% 1% , Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0% , Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%	
2. Chleb żytni 80.00g (Zboża zawierające gluten)	
3. Kotlet mielony 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, Bułka tarta 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 5% , Bułka parówka krojona 3% , Czosnek granulowany 0% , Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona stołka 0%	
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%	
5. Mizeria z jogurtem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10% , Cebula 7%	
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 3 - Środa, 2022-03-30	
obiad	

- Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Fasolka szparagowa mrożona 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 z blaszki 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Bigos z kapusty kiszonej 350.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, **Wołowina w sosie domowym 9%**, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Cząber mielony 0%, Ziola prowansalskie 0%
- Bułka wyborowa 60.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-03-31

obiad

- Zupa barszcz czerwony 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
- Chleb rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Gulasz z indyka 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
- Kasza bulgur 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Surówka z marchewki z jogurtem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Marchew 65%, Jabłko 16%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%**, 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: 5 - Piątek, 2022-04-01

obiad

- Zupa brokułowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 32%, Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- Chleb krajany 90.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Filet z morszczuka w bułce tartej 100.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 69%**, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Papryka czerwona mielona słodka 5%, **Bułka tarta 3%**, Cytryna 2%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%5. Ogórek kwaszony 130.00g
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-04-04

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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Jabłko 68%, **Makaron kolanko z falbanką 17%**, **Śmietana 18% tłuszczu 12%**, Cukier 2%, Cukier waniliowy 0%, Cynamon mielony 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-04-05

obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 12%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cebula 1%, **Mleko 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, **Seler naciowy 0%**, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony 0%
- Pulpety z mięsa wieprzowego w sosie koperkowym. 180.00g (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%**, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, **Mleko 2% 2%**, Por 2%
- Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
- Surówka z kapusty pekińskiej na zielono 130.00g składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 0%, Miód pszczeli 0%
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2022-04-06

obiad

- Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g (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%, Kielbasa 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 żytni 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Fasolka po bretońsku 250.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%
- Bułka wyborowa 50.00g (Zboża zawierające gluten)**
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-04-07

obiad

- Zupa owocowa z makaronem 350.00g (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%**
- Sztuka mięsa w sosie własnym 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 71%, Woda wodociągowa 21%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Czosnek granulowany 0%**, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%, **Vegeta natur 0%**
- Ziemniaki opiekane 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 89%, **Masło ekstra 5%**, Papryka czerwona mielona OSTRA 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
- Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Sałata 65%, **Jogurt naturalny 25%**, Szczypiorek 11%, Sól biała 0% 5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2022-04-08

obiad

- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%
- Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Kluski śląskie 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 81%, Skrobia ziemniaczana 7%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Jaja kurze całe 3%**
- Sos pieczarkowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mleko UHT 2% 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Masło ekstra 82% 2%**, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- Pomidory krojone 130.00g
- Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%