

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-03-08
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2020/2021 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 114) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 76) 3. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 49) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 20) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2148.75 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%, tłuszczy: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-03-08	
obiad	
1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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% , Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Mleko UHT 2% 1% , Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1% , Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Naleśniki z dżemem i smietaną 230.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mąka pszenna typ 500 28% , Mleko 2% 28% , Dżem ł. 100% z owoców 18%, Śmietana 18% tłuszczu 15% , Jaja kurze całe 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy 0% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2021-03-09	
obiad	
1. Zupa kalafiorowa 350.00g (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% 2. Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy . 25%, Makaron KNORR spaghetti 14% , Makaron Lubella 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% 4. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	
Dzień: 3 - Środa, 2021-03-10	
obiad	

1. **Zupa pieczarkowa 350.00g (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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Bigos z kapusty kiszonej 280.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka 14%, **Wołowina w sosie domowym 9%**, Kiełbasa 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%
4. **Bułka wyborowa 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2021-03-11

obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g (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%
2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet schabowy 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, **Bułka tarta 10%**, **Jaja kurze całe 8%**, **Mleko UHT 2% 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. **Mizeria z jogurtem 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7%
6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 5 - Piątek, 2021-03-12

obiad

1. **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%, Kiełbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**
2. **Chleb krajan 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pyzy ziemniaczane z mięsem 280.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 74%, Wieprzowina karkówka 11%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Ślonina 4%, Cebula 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, **Jaja kurze całe 0%**
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-03-15

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z kapustą 350.00g (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%
2. **Chleb zwykły krojony 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Makaron z białym serem 280.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Twaróg półtłusty 50%**, **Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%**, Ślonina 8% 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2021-03-16

obiad

1. **Barszcz czerwony 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Burak 55%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 8%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Seler korzeniowy 4%**, Kiełbasa podwawelska 2%, **Ocet balsamiczny 2%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Kminek mielony 0%
2. **Chleb zwykły krojony 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **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%**
4. **Ziemniaki opiekane 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ziemniaki średnio 89%, **Masto ekstra 5%**, Papryka czerwona mielona OSTRA 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i marchewki 130.00g składniki: Kapusta pekińska 50%, Ogórek 35%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Miód płynny sztuczny 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Cytryna 0%
6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 8 - Środa, 2021-03-17

obiad

1. **Zupa koperkowa 250.00g (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 z blaszki 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Fasolka po bretońsku 250.00g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kiełbasa 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%
4. **Bułka parówka krojona 60.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2021-03-18

obiad

1. **Zupa jarzynowa 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Groszek zielony mrożony 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb wiosenny żytni 70.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180.00g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%
4. Ryż brązowy 120.00g
5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 10 - Piątek, 2021-03-19

obiad

1. **Zupa pomidorowa z makaronem 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Marchew 15%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Seler korzeniowy 3%**, **Mleko 2% 3%**, Cebula 2%, **Makaron dwujajeczny 2%**, **Seler naciowy 2%**, Liść laurowy 2%, Ziele angielskie całe 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0%
2. **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%
3. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%