

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2019-06-10
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła podstawowa 2018/2019 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 122) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 45) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 9) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 38) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2048.66 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, 2019-06-10
obiad
1. Zupa ziemniaczana z kapustą białą 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 50%, Kapusta biała 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko 3,2% 5% , Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Skrzydło kurczaka 5%, Mąka pszenna typ 500 3% , Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Pietruszka liście 2% 2. Chleb zwykły krojony 70g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami świeżymi 200g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Truskawki 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 7% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-06-11
obiad
1. Zupa owocowa z makaronem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mieszancka owocowa mrożona 54%, Makaron KNORR kuleczki 22% , Cukier 9%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 5%, Mleko 3,2% 5%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 5% 2. Pieczeń rzymska wieprzowa 110g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 80%, Jaja kurze całe 12% , Bułka tarta 5% , Kasza manna 2% , Cebula 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% 3. Młode ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5% 4. Mizeria z jogurtem 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19% , Szczypiorek 6% 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszancka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 3 - Środa, 2019-06-12
obiad
1. Zupa ogórkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 63%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6% , Pietruszka korzeń 5%, Mleko 3,2% 5% , Noga (udo) kurczaka 4%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1% , Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb z dynią 80g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Łazanki 200g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Kielbasa krakowska sucha 20%, Makaron KNORR łazanki 20% , Cebula 10%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

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, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-06-13
obiad
1. Barszcz biały z jajkiem 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 30% , Wołowina szponder 10%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 5% , Seler korzeniowy 5% , Cebula 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Czosnek 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2% , Majeranek suszony 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
2. Gulasz wieprzowy 100g (Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
3. Kasza gryczana na sypko 60g składniki: Kasza gryczana 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%
4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 120g składniki: Pomidor 78%, Szczypiorek 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2019-06-14
obiad
1. Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 41%, Kasza jęczmienna 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Seler korzeniowy 5% , Por 3%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. Chleb orkiszowy 75g (Zboża zawierające gluten)
3. Zapiekanka ziemniaczano-warzywna 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 17%, Brokuły 8%, Kalafior 8%, Papryka czerwona 6%, Ser żółty gouda S 6% , Jaja kurze całe 3% , Mleko 3,2% 3% , Cebula 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0%
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-06-17
obiad
1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 41%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 5%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5% , Seler korzeniowy 5% , Mąka pszenna typ 500 3% , Śmietana 18% tłuszczu 3% , Mleko 3,2% 3% , Pieprz czarny MIELONY 0%
2. Chleb zwykły krojony 80g (Zboża zawierające gluten)
3. Makaron z białym serem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63% , Makaron KNORR świderki 34% , Słonina 3%
4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-06-18
obiad
1. Barszcz czerwony z boćwiną 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Burak 70%, Boćwina 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Mleko 3,2% 3% , Wołowina szponder 3%, Kielbasa podwawelska 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Mąka pszenna typ 500 1% , Cebula 1%, Cukier 0%
2. Kotlet z piersi kurczaka 110g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Bułka tarta 10% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 5%
3. Młode ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki wczesne 95%, Koper ogrodowy 5%
4. Salata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Salata 75%, Śmietana 12% tłuszczu 13% , Szczypiorek 13%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
6. Chleb żytni ze słonecznikiem 75g (Zboża zawierające gluten)

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, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

