

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2020-11-09
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. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 49) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 20) 5. Dziewczęta (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%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-11-09	
obiad	
1.	Zupa grochowa z grochem łupany 350.00g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0% , Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.	Chleb z dynią 80.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)
3.	Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną 250.00g (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%
4.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2020-11-10	
obiad	
1.	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%
2.	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%
3.	Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
4.	Surówka z rzodkiewki z jogurtem greckim 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, Jogurt grecki 25% 5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2% 6. Jabłko 180.00g
Dzień: 3 - Czwartek, 2020-11-12	
obiad	
1.	Zupa meksykańska 350.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Makaron muszelki 3% , Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1% , Pomidory krojone 1%, Mleko UHT 2% 1% , Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.	Jaja sadzone 80.00g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92% , Olej rzepakowy uniwersalny 8%
3.	Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
4.	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%6. Pomarańcza 180.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2020-11-13	
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 żytni ze słonecznikiem 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Pierogi ruskie 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2020-11-16	
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 żytni bez drożdży 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi) 250.00g (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: 6 - Wtorek, 2020-11-17	
obiad	
1. Zupa rosół z makaronem 350.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, Makaron dwujęczny 17%, Korpus z kurczaka 11%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 6%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, Seler naciowy 1%, Cebula 1%, Por 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Potrawka z kurczaka 180.00g (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% 3. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 130.00g składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%5. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%	
Dzień: 7 - Środa, 2020-11-18	
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%, Kielbasa 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 rodzinny wieloziarnisty 80.00g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryba po grecku 250.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 45%, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Bułka parówka krojona 100.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%6. Banan 180.00g	
Dzień: 8 - Czwartek, 2020-11-19	
obiad	

1. **Zupa barszcz biały z jajkiem 350.00g (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%, Kielbasa 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 zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Sztuka mięsa w sosie własnym 180.00g (Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 63%, **Mąka pszenna typ 500 27%**, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kminek mielony 0%, Ziola prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Bazylia suszona 0%, **Czosnek granulowany 0%**
4. Ziemniaki z koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. Surówka z sałaty lodowej 130.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1%
6. Herbata owocowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Herbata owocowa 9%, Cukier 2%

Dzień: 9 – Piątek, 2020-11-20

obiad

1. **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%
2. **Chleb zwykły krojony 80.00g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kopytka z masłem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 67%, **Mąka pszenna typ 500 17%, Masło ekstra 82% 7%, Bułka tarta 4%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2%**
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

