

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-02-17
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła podstawowa 2019/2020 (grupa) 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 114) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 56) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 20) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 34) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2131.15 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, 2020-02-17

obiad

- Zupa jarzynowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 3%, Kalafior 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeni 2%, Brukselka 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Fasola szparagowa żółta 1%, Fasola szparagowa zielona 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Groszek zielony mrożony 1%, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- Chleb z dynią 80g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
- Makaron z białym serem 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Twaróg półtłusty 50%**, **Makaron pełne ziarno świder z orkiszem 42%**, Stonina 8% 4. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-02-18

obiad

- Zupa szczawiowa z ziemniakami (2) 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Szczaw konserwowy 6%, 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%
- Chleb zwykły krojony 60g (Zboża zawierające gluten)**
- Gulasz z szynki 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina szynka surowa 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 jaglana 60g składniki: Kasza jaglana 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%
- Surówka z kapusty czerwonej 130g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Ogórek kwaszony 10%6. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2020-02-19

obiad

1.

Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 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 80g (Zboża zawierające gluten)
3.

Ryba po grecku 250g (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 80g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)
5.

Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-02-20

obiad

1.

Zupa żurek z jajkiem 350g (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%, Kielbasa podwawelska 2%, **Żurek ZAKWAS 2%**, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Żurek ZAKWAS 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 0%**, Chrzan 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%
2.

Chleb rodzinny wieloziarnisty 80g (Zboża zawierające gluten)
3.

Kotlet pożarski 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, **Jaja kurze całe 5%**, Kefir 2% **tłuszczu 4%**, **Bułka parówka krojona 3%**, Czosnek **granulowany 0%**, Pieprz czarny mielony 0%
4.

Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5.

Surówka z pora 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Por 56%, **Jogurt grecki 22%**, Jabłko 14%, Marchew 8%, 100% sok z cytryny S 0% 6. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2020-02-21

obiad

1.

Zupa krupnik ryżowy 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Ryż biały 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%
2.

Chleb krajan 80g (Zboża zawierające gluten)
3.

Placki ziemniaczane 200g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Jaja kurze całe 4%**, Pieprz czarny mielony 0%
4.

Sos pieczarkowy 100g (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%
5.

Surówka z kapusty białej 130g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Kapusta biała 48%, Kukurydza konserwowa 13%, Marchew 12%, **Ocet balsamiczny 12%**, Ogórek kwaszony 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%
6.

Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-02-24

obiad

1.

Zupa meksykańska 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, **Makaron muszelki 3%**, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Pomidory krojone 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.

Jaja sadzone 140g (Jaja i produkty pochodne) składniki: **Jaja kurze całe 92%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%
3.

Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
4.

Mizeria z jogurtem 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7%
5.

Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-02-25

obiad

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
Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. **Barszcz ukraiński 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Fasola biała nasiona suche 2%, Kapusta biała 2%, Marchew 2%, Cebula 2%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb zwykły krojony 60g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Pieczeń rzymska 100g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 76%, **Bułka tarta 6%**, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Kasza manna 2%**, **Czosnek granulowany 0%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. **Marchewki mini 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Marchewka mini 94%, **Masło ekstra 82% 5%**, Czosnek 1%, Tymianek 0% 6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2020-02-26

obiad

1. **Zupa ogórkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2. **Chleb z blaszki 80g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Kotlet rybny z morskczuka 100g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 77%**, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 2%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4. Ziemniaki z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0%
5. Surówka z sałaty lodowej 130g 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 z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-02-27

obiad

1. **Zupa zacierka 350g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 66%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, Wołowina szponder 2%, Skonina 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%
2. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 220g składniki: Filet z kurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olejrzepakowy uniwersalny 2%
3. Ryż brązowy 80g
4. Herbata owocowa sp 200g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2020-02-28

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z koperkiem i makaronem 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 35%, **Makaron zacierka 4%**, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%
2. **Racuchy drożdżowe z musem truskawkowym 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Truskawki mrożone 45%, **Mąka pszenna typ 500 23%**, **Mleko UHT 2% 17%**, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, **Jaja kurze całe 4%**, Cukier 3%, Drożdże świeże 1%
3. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

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

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
Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.