Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-05-13
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.** Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 38) **5.** Dziewczęta (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, 2019-05-13

obiad

1. **Zupa brokułowa 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 38%, Brokuły 29%, Marchew 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Mleko 3,2% 3%**, Por 3%, **Seler korzeniowy 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
2. **Chleb zwykły krojony 50g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Sos pieczarkowy 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Pieczarka uprawna świeża 63%, Cebula 11%, **Mąka pszenna typ 500 7%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Cytryna 3%, **Masło ekstra 82% 2%**, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy0%
4. Kasza gryczana na sypko 70g składniki: Kasza gryczana 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%
5. Ogórek kwaszony 130g
6. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2019-05-14

obiad

1. **Zupa owocowa z makaronem 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Mieszanka owocowa mrożona 54%, **Makaron KNORR kuleczki 22%**, Cukier 9%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Mleko 3,2% 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**
2. **Kotlet mielony 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 70%, **Mleko 3,2% 10%**, **Bułka parówka krojona 8%**, **Jaja kurze całe 7%**, Cebula 2%, **Bułka tarta 2%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 1%, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ziemniaki średnio 200g
4. **Buraczki zasmażane 130g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 90%, Cebula 4%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 3%**, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 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: 3 - Środa, 2019-05-15

obiad

1. **Zupa grochowa 300g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 10%, Pietruszka korzeń 7%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Wołowina szponder 5%, Cebula 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony0%
2. **Chleb razowy ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)**
3. Bigos z młodej kapusty 200g składniki: Kapusta biała 47%, Wieprzowina łopatka 20%, Kiełbasa zwyczajna 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 0%, Kminek cały 0%
4. **Bułka parówka krojona 60g (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, 2019-05-16

obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki późne 48%, Szczaw konserwowy ROLNIK 12%, **Jaja kurze całe 12%**, Marchew 5%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 5%**, **Mleko 3,2% 4%**, Pietruszka korzeń 4%, Kiełbasa podwawelska 4%, Wołowina szponder 3%, Cebula 2%, **Seler korzeniowy 2%**, Wieprzowiana żeberka 1%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 1%**
2. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Sos węgierski 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 57%, Papryka czerwona 9%, Papryka zielona 9%, Papryka żółta 9%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. **Placki ziemniaczane 100g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Ziemniaki średnio 62%, **Mąka pszenna typ 500 12%**, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Jaja kurze całe 7%**, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%
5. **Mizeria ze śmietaną 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 75%, **Śmietana 18% tłuszczu 19%**, Szczypiorek 6%
6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-05-17

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 wiosenny żytni 45g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Makaron KNORR penne 27%**, Filet z kurczaka 20%, Groszek konserwowy 10%, **Ser żółty gouda S 7%**, Pomidory krojone 7%, Papryka czerwona 6%, Papryka zielona 6%, Papryka żółta 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Ser typu Feta 3%**, Pietruszka liście 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Papryka czerwona 1%
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-05-20

obiad

1. **Zupa pieczarkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 33%, Pieczarka uprawna świeża 27%, Noga (udo) kurczaka 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 7%, **Seler korzeniowy 3%**, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Por 3%, **Śmietana homogenizowana 18% 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Ryż z truskawkami (mrożonymi) 160g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%**
3. **Chleb zwykły krojony 45g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-05-21

obiad

1. **Barszcz czerwony zabielany z jajkiem 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 60%, Marchew 9%, Wołowina szponder 4%, Noga (udo) kurczaka 4%, **Jaja kurze całe 4%**, Por 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Kotlet pożarski 110g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Filet z kurczaka 77%, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 1%**
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. **Surówka z rzodkiewki 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, **Śmietana 12% tłuszczu 25%**
5. **Chleb żytni ze słonecznikiem 45g (Zboża zawierające gluten)**
6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 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: 8 - Środa, 2019-05-22

obiad

1. **Zupa zacierka 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, **Mąka pszenna typ 500 10%**, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Słonina 3%, Pietruszka liście 3%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Wołowina szponder 3%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek mielony 0%, Lubczyk świeży 0%
2. **Fasola po bretońsku 150g (Zboża zawierające gluten)** składniki: Fasola biała nasiona suche 33%, Kiełbasa zwyczajna 27%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Majeranek suszony 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
3. **Chleb blaszka krojony kajzerka 40g (Zboża zawierające gluten)**
4. **Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
5. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-05-23

obiad

1. **Zupa rosół z makaronem 300g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 28%, Marchew 23%, **Makaron dwujajeczny 17%**, Korpus z kurczaka 11%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka korzeń 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Koper ogrodowy 2%, Lubczyk świeży 2%, **Seler naciowy 1%**, Cebula 1%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%
2. **Potrawka z kurczaka 130g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Filet z kurczaka 59%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, **Seler korzeniowy 6%**, Groszek zielony mrożony 6%, Marchew 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Mleko 3,2% 4%**, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
4. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem. 130g 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: 10 - Piątek, 2019-05-24

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 250g (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. **Pierogi ruskie 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem 30g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

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.

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.