

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2019-04-29
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, 2019-04-29
obiad
1. Zupa kapuśniak mazurski 350g (Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta kwaszona 42%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Kielbasa podwawelska 4%, Cebula 4%, Seler korzeniowy 4% , Pietruszka korzeń 4%, Por 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1% 2. Chleb żytni bez drożdży 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z białym serem 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63%, Makaron KNORR świderki 34%, Ślönina3% 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-04-30
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. Gulasz wieprzowy 110g (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 kuskus 70g (Zboża zawierające gluten) 4. Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 130g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 3 - Poniedziałek, 2019-05-06
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 z dynią 35g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Makaron zapiekany z jabłkami 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Jabłko 47%, Makaron KNORR kolanko z falbanką 33%, Śmietana homogenizowana 18% 8% , Mleko 3,2% 5% , Cynamon mielony 3%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 1% 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 - Wtorek, 2019-05-07
obiad
1. Zupa zacierka 300g (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. 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. Ryż paraboliczny długoziarnisty 70g 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 100g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 5 - Środa, 2019-05-08
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. Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 35%, Makaron KNORR spaghetti 18%, Papryka zielona 9%, Papryka czerwona 9%, Papryka żółta 9%, Cebula 6%, Śmietana homogenizowana 18% 3%, Groszek konserwowy 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
Dzień: 6 - Czwartek, 2019-05-09
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 żytni bez drożdży 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Sztuka mięsa. 110g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Wieprzowina karkówka 99%, 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 gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Mizeria z jogurtem 130g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Ogórek 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Szczypiorek 6% 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 7 - Piątek, 2019-05-10
obiad
1. Zupa fasolkowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 38%, Fasolka szparagowa mrożona 23%, Pietruszka korzeń 8%, Noga (udo) kurczaka 8%, Marchew 8%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko 3,2% 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Kminek cały 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka z masłem 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 76%, Mąka pszenna typ 500 17%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 82% 1% 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

