

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-03-18
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, 2019-03-18
obiad
Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 300g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 42%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Wołowina szponder 6%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron z białym serem 180g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy chudy 63%, Makaron KNORR świderki 34%, Słonina 3% Chleb zwykły krojony 60g (Zboża zawierające gluten) - Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-03-19
obiad
Kapuśniak ze słodkiej kapusty 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 66%, Marchew 8%, Kielbasa podwawelska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Wołowina szponder 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0% 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% - Kasza jęczmienna 60g - Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 130g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 32%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%6. Chleb wiosenny żytni 35g (Zboża zawierające gluten)
Dzień: 3 - Środa, 2019-03-20
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, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. **Zupa kalafiorowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 51%, Kalafior 22%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, Pietruszka korzeń 4%, **Mleko 3,2% 4%**, Noga (udo) kurczaka 3%, **Seler korzeniowy 2%**, Pietruszka liście 2%, Por 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**
2. **Chleb wiosenny żytni 55g (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% OSM BYCHAWA 3%**, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 3%, **Mąka pszenna typ 500 Dołnośląska 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 85%, Herbata lisciasta Lipton 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-03-21

obiad

1. **Zupa krupnik ryżowy 350g (Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 70%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ryż biały 4%, **Seler korzeniowy 3%**, Pietruszka liście 3%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**
3. **Udziec z kurczaka pieczony 120g (Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Tymianek 0%, **Czosnek granulowany 0%**, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Ziola prowansalskie 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
5. **Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Sałata 75%, **Jogurt naturalny 13%**, Szczypiorek 13% 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2019-03-22

obiad

1. **Barszcz czerwony zabieleny 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. **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem 200g (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%
3. **Chleb wiosenny żytni 60g (Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2019-03-25

obiad

1. **Zupa jarzynowa 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 25%, Kalafior 13%, Brokuły 13%, Groszek zielony 13%, Fasola szparagowa 13%, Pietruszka liście 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Por 2%, **Seler korzeniowy 2%**, **Mleko 3,2% 2%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cząber mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Ziola prowansalskie 0%, Kminek mielony 0%
2. **Ryż z truskawkami (mrożonymi) 180g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 7%**
3. **Chleb z dynią 70g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 7 - Wtorek, 2019-03-26

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, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. **Zupa zacierka 350g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemiaki średnio 52%, Marchew 13%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 10%**, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Ślönina 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%, Łubczyk świeży 0%
2. **Ryba po grecku 180g (Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 26%**, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 20%, **Seler korzeniowy 13%**, Por 8%, Koncentrat pomidorowy KNORR 5%, Cytryna 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 3%
3. **Bufka parówka krojona 60g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)**
4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%