

Plan żywieniowy: Szkoła

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2019-03-04
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, 2019-03-04
obiad
1. Zupa koperkowa z ziemniakami 350g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Ziemniaki średnio 41%, Koper ogrodowy 18%, Noga (udo) kurczaka 9%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Mleko 3,2% 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Zioła prowansalskie 0%, Cząber mielony 0%, Kminek mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb żytni ze słonecznikiem 55g (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%, Słonina 3% 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%
Dzień: 2 - Wtorek, 2019-03-05
obiad
1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 350g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Kapusta biała 66%, Marchew 8%, Kiełbasa 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% 2. Chleb żytni bez drożdży 55g (Zboża zawierające gluten) 3. 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% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. 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% 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 3 - Środa, 2019-03-06
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, gorczy zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

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 Dolnośląska 3%**, Por 3%, **Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 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 żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten)
3.

Makaron zapiekany z jabłkami 180g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Jabłko 47%, **Makaron KNORR kolanko z fałbanką 33%, Śmietana homogenizowana 18% OSM BYCHAWA 8%, Mleko 3,2% 5%**, Cynamon mielony 3%, Cukier 2%, **Cukier waniliowy Dr Oetker 1%**
4.

Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%

Dzień: 4 - Czwartek, 2019-03-07
obiad
1. Żurek 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Jaja kurze całe 34%, Mąka pszenna typ 500 32%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Kiełbasa podwawelska 10%, Noga (udo) kurczaka 10%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 0% 2. Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten) 3. Pulpety w sosie pomidorowym 120g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Wieprzowina karkówka 58%, Butki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 3%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Mleko 3,2% 2%, Por 2% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%5. Ogórek kwaszony 100g 6. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszananka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%
Dzień: 5 - Piątek, 2019-03-08
obiad
1. Zupa grochowa 250g (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 suszony 0% 2. Pierogi z kaszą i serem 220g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ser twarogowy tłusty 50%, Mąka pszenna typ 500 25%, Kasza gryczana 20%, Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 3. Chleb z dynią 35g (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: 6 - Poniedziałek, 2019-03-11
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 z dynią 50g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) 3. Jaja sadzone 75g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 5. Surówka z sałaty lodowej 130g składniki: Sałata lodowa 57%, Papryka czerwona 10%, Papryka żółta 10%, Papryka zielona 10%, Pomidory koktajlowe 4%, Ogórek 4%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata lisciasta Lipton 0%
Dzień: 7 - Wtorek, 2019-03-12
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, gorczy zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- 1. **Zupa pomidorowa z makaronem 250g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Noga (udo) kurczaka 40%, Marchew 15%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 4%, **Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3%**, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko 3,2% 3%**, Ziele angielskie CAŁE 2%, Liść laurowy 2%, **Seler naciowy 2%**, Cebula 2%, **Makaron dwujajeczny 2%**, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pietruszka liście 0%
- 2. **Sztuka mięsa. 110g (Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 99%, Kminek mielony 0%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Bazylia suszona 0%, **Czosnek granulowany 0%**
- 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
- 4. Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i marchewki 100g składniki: Kapusta pekińska 50%, Ogórek 35%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Miód płynny sztuczny 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Cytryna 0%
- 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 8 - Środa, 2019-03-13

obiad

- 1. **Zupa gulaszowa 200g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina karkówka 44%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, **Śmietana 18% tłuszczu 11%**, Cebula 9%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 1%
- 2. **Ryż zapiekany z jabłkami 150g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Jabłko 52%, Ryż biały 26%, **Śmietana 18% tłuszczu 9%, Mleko 3,2% 6%**, Cynamon mielony 4%, Cukier 2%, Cukier wanilinowy 1%
- 3. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%4. **Chleb zwykły krojony 35g (Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 9 - Czwartek, 2019-03-14

obiad

- 1. **Zupa owocowa z makaronem 250g (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 z piersi kurczaka w sezamie 110g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, **Butka tarta 9%, Sezam 9%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**
- 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
- 4. **Surówka z porów z jabłkami 100g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Por 55%, Jabłko 17%, Marchew 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Cytryna 2%, **Majonez Kielecki 2%, Jogurt naturalny 2%**, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%
- 5. Kompot z owoców mieszanych 200g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 10%, Cukier 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2019-03-15

obiad

- 1. **Zupa zacierka 350g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Ziemniaki średnio 52%, Marchew 13%, **Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 10%**, Pietruszka korzeń 5%, Noga (udo) kurczaka 4%, Stonina 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. **Ryba pod pierzynką 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Ryba, Seler i produkty pochodne)** składniki: **Dorsz mrożony 30%**, Marchew 24%, **Seler korzeniowy 15%**, Koper ogrodowy 12%, **Śmietana 18% tłuszczu 6%**, Cytryna 4%, Cebula 3%, Majeranek suszony 3%, Pieprz czarny MIELONY 3%
- 3. Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%
- 4. Herbata z cytryną 200g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Cytryna 1%, Herbata liściasta Lipton 0%

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~~, ~~tubin~~, ~~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, tubin, mięczaki— niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

