

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-03-27
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2022/2023 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 76) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 74) 3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 64) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 63) 5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 35)
Norma na energię dla podanej grupy:	2319.07 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	30%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-03-27

obiad

- 1. Zupa kapuśniak mazurski.** składniki: Kapusta kwaszona 33%, Ziemniaki średnio 33%, Marchew 5%, Por 4%, Kielbasa podwawelska 3%, Cebula 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Pietruszka korzeń 3%, Wołowina szponder 3%, Koper ogrodowy 3%, Ziele angielskie CAŁE 3%, Liść laurowy 3%
- 2. Chleb mazowiecki**
- 3. Makaron z białym serem** składniki: **Twaróg półtłusty 50%**, **Makaron Świderki 42%**, Słonina 8%
- 4. Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-03-28

obiad

- 1. Zupa barszcz czerwony** składniki: Woda wodociągowa 63%, Burak 20%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%
- 2. Chleb żytni**
- 3. Kotlet pożarski** składniki: Filet z kurczaka 71%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Kefir 2% tłuszczu 4%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Czosnek granulowany 0%**, Pieprz czarny mielony 0%
- 4. Kasza kuskus**
- 5. Marchewka z groszkiem** składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, **Masło ekstra 82% 3%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
- 6. Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2023-03-29

obiad

- 1. Zupa owocowa z makaronem** składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka owocowa mrożona 20%, **Makaron KNORR muszelki 12%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cukier 2%, **Mleko 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**
- 2. Zapiekanka ziemniaczana z szynką** składniki: Ziemniaki późne 53%, Szynka wieprzowa gotowana 20%, Brokuły 10%, **Ser żółty 7%**, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 3%**, **Śmietana homogenizowana 18%** 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona 0%, Zioła prowansalskie 0%
- 3. Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-03-30

obiad

- 1. Zupa żurek z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa 75%, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Żurek ZAKWAS 2%**, Cebula 2%, **Żurek ZAKWAS 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 0%**, Chrzan 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- 2. Chleb mazowiecki**
- 3. Gołąbki siekane w sosie pomidorowym** składniki: Wieprzowina karkówka 58%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, **Jaja kurze całe 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, **Kasza manna 2%**
- 4. Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2023-03-31

obiad

- 1. Zupa krupnik z kaszą pęczak** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki Średnio 30%, **Kasza pęczak jęczmienny 3%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, Por 0%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
- 2. Chleb krajan**
- 3. Placki ziemniaczane** 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** składniki: Woda wodociągowa 48%, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mleko 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 ogórków kiszonych z marchewką** składniki: Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%6.
- 6. Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-04-03

obiad

- 1. Zupa kalafiorowa** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki Średnio 32%, Kalafior 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Mleko 2% 1%**, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
- 2. Chleb zwykły krojony**
- 3. Ryż z truskawkami (mrożonymi)** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier 7%, **Śmietana 18% tłuszczu 7%**
- 4. Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-04-04

obiad

1. **Zupa solferino** składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki 30%, Pulpa pomidorowa 4%, **Śmietana 30% 4%**, Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2. **Chleb mazowiecki**
3. **Nugetsy w panierce** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **Bułka tarta 9%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**
4. **Ziemniaki opiekane** składniki: Ziemniaki średnio 89%, **Masło ekstra 5%**, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 2%, Rozmaryn 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%
5. **Surówka z marchewki i pora** składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, **Jogurt grecki 3%**, **Majonez Kielecki 2%**
6. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2023-04-05

obiad

1. **Zupa grochowa** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, **Czosnek granulowany 0%**
2. **Chleb żytni**
3. **Pyzy z mięsem** składniki: Ziemniaki 66%, Wieprzowina łopatka 14%, **Mąka pszenna typ 500 9%**, Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe 2%**, Słonina 2%, Sól biała 0%
4. Herbata z cytryną 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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.

