

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-09-18
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2023/2024 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 101) 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:	2280.56 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, 2023-09-18	
obiad	
1. Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew, Śmietana 18% tłuszczu, Pietruszka korzeń , Noga(udo) kurczaka , Wołowina szponder , Mleko UHT , Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500 ,Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe, Pietruszka liście 2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól] 3. Chleb krajan [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemę lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, słody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,] 4. Sos pieczarkowy składniki: Woda wodociągowa, Pieczarka uprawna świeża 36%, Cebula , Śmietana 18% tłuszczu , Mleko UHT 2% , Mąka pszenna typ 500 , Masło ekstra 82% [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], 100% sok z cytryny, Pieprz czarny MIELONY, Ziele angielskie CAŁE , Liść laurowy 5. Kasza gryczana na sypko składniki: Kasza gryczana 100% 6. Ogórek kwaszony 100% 7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%	
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-09-19	
obiad	

1. **Zupa pomidorowa z makaronem** składniki: Woda wodociągowa , **Makaron nitki cienkie. 12%**[składniki: Mąka makaronowa pszenna.], Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu** , Pietruszka korzeń ,Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka ,
Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 , Cebula, **Mleko UHT 2%**, Wołowina szponder , Por , **Seler naciowy** , Pietruszka liście, Lubczyk świeży ,Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE , Pieprz czarny MIELONY
2. **Kotlet pożarski** składniki: Filet z kurczaka 71%,Cebula , **Bułka tarta** , Olej rzepakowy uniwersalny , **Jaja kurze całe, Kefir tłuszczu, Bułka parówka krojona, Czosnek granulowany** , Pieprz czarny mielony
3. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 95%, Koper ogrodowy 5%
4. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Cebula
5. **Herbata z cytryną.** składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Środa, 2023-09-20

obiad

1. **Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki średnio, **Mąka pszenna typ 500**,Marchew , Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka,**Seler korzeniowy** , Cebula, Wołowina szponder, Słonina, Pietruszka liście, Liść laurowy
2. **Fasolka po bretońsku** składniki: Woda wodociągowa , Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony, Kiełbasa podwawelska, Cebula, Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny, Czosnek, Majeranek suszony, Ziele angielskie całe, Liść laurowy , Pieprz czarny mielony
3. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
4. **Herbata z cytryną** składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-09-21

obiad

1. **Zupa barszcz czerwony** składniki: Woda wodociągowa, Burak 20%, **Śmietana 18% tłuszczu**, Marchew , Pietruszka korzeń, Cebula, Kiełbasa podwawelska, **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder, **Mąka pszenna typ 500**, **Mleko UHT** , Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Czosnek
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]

3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]

4. **Pulpety w sosie koperkowym** składniki:

Wieprzowina karkówka 58%, **Bułki pszenne zwykłe**, **Jaja kurze całe**, Marchew, **Mąka pszenna typ 500**, **Seler korzeniowy**, Pietruszka korzeń , Koper ogrodowy, **Śmietana 18% tłuszczu** , **Mleko 3,2%**, Por

5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%

6. **Surówka z marchewki i pora** składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko , **Jogurt grecki** [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], **Majonez Kielecki**

Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2023-09-22

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%,

Fasolka szparagowa mrożona 5%, Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu**, Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**, **Seler korzeniowy**, **Mąka pszenna typ 500**, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe , Pietruszka liście

2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]

3. **Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]

4. **Makaron zapiekany z jabłkami i śmietaną** składniki: Jabłko 68%, **Makaron kolanko z falbanką 17%**, **Śmietana 18% tłuszczu**, Cukier, Cukier waniliowy, Cynamon mielony

5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-09-25

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z kapustą** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki średnio 31%, Kapusta biała, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu** , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka, Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**, Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Seler korzeniowy , Mąka pszenna typ 500**, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe , Pietruszka liście
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
4. **Ryż z truskawkami (mrożonymi)** składniki:Truskawki mrożone 57%, Ryż biały 29%, Cukier , **Śmietana 18% tłuszczu**
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-09-26

obiad

1. **Zupa żurek z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa ,**Jaja kurze całe 15%**, **Śmietana 18% tłuszczu**, Marchew, Kielbasa podwawelska , Pietruszka korzeń, Cebula, **Żurek ZAKWAS 1%**, **Mąka pszenna typ 500**, **MlekoUHT 2%**, Wołowina szponder, **Seler korzeniowy**
Chrzan , Majeranek suszony, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb krajan** [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemę lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, stody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
4. **Kotlet mielony** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula, **Bułka tarta** , Olej rzepakowy uniwersalny, **Jaja kurze całe**, **Bułka parówka krojona**, **Czosnek granulowany** , Pieprz czarny mielony, Papryka czerwona mielona słodka
5. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. **Buraczki zasmażane** składniki: Burak 89%, Cebula, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier, Olej rzepakowy uniwersalny, Pieprz czarny mielony , Liść laurowy, Ziele angielskie całe
7. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2023-09-27

obiad

1. **Zupa grochowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki średnio, Marchew, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń, Kiełbasa podwawelska, Cebula , Wołowina szponder, **Seler korzeniowy**, Majeranek suszony, Liść laurowy , Ziele angielskie całe, **Czosnek granulowany**
2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
3. **Chleb żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej (do formy)]
4. **Kopytka z masłem** składniki: Ziemniaki średnio 77%, **Mąka pszenna typ 500**, Skrobia ziemniaczana, **Jaja kurze całe**, **Masło ekstra 82% 4%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-09-28

obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa , Szczaw konserwowy 6%, **Jaja kurze całe 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu**, Marche, Kiełbasa podwawelska, Pietruszka korzeń, Wołowina szponder, **Mleko UHT 2%**, **Seler korzeniowy**, **Mąka pszenna typ 500**, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE
 2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
 3. **Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni (mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
 4. **Gulasz z indyka** składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 70%, Woda wodociągowa, Cebula, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona słodka
 5. **Kasza bulgur 100%**
 6. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%
 - 7.
- Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2023-09-29

obiad

1. **Zupa owocowa z makaronem** składniki: Woda wodociągowa , Mieszanka owocowa mrożona 20%, **Makaron muszelki 12%, Śmietana 18% tłuszczu, Cukier , Mleko UHT 2%, Mąka pszenna typ 500**
2. **Ryba po grecku** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Marchew, Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy**, Cebula, Por, Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], sok z cytryny, Pieprz czarny MIELONY, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE
3. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]
4. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, 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, lubin, mięczaki~~. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Jadłospis może ulec zmianie.