

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-02-27
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2022/2023 (grupa) [właściciel: intendent@zpodyp.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, 2023-02-27	
obiad	
1.	Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej 450.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Kapusta biała 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Seler korzeniowy 1% , Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Majeranek suszony 0%
2.	Chleb z dynią 90.00g
3.	Jaja sadzone 80.00g składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%
4.	Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5.	Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 130.00g składniki: Sałata 65%, Jogurt naturalny 25% , Szczypiorek 11%, Sól biała 0%
6.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-02-28	
obiad	
1.	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 22%, Szczaw konserwowy 4%, Marchew 2%, Śmietana 18% tłuszczu 2% , Pietruszka korzeń 1%, Kielbasa podwawelska 1%, Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1% , Seler korzeniowy 0% , Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% , Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.	Chleb mazowiecki 80.00g
3.	Podudzie z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Podudzie z kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Vegeta natur 0% , Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
4.	Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5.	Surówka z marchewki i pora 130.00g składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko 10%, Jogurt grecki 3% , Majonez Kielecki 2%
6.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 3 - Środa, 2023-03-01	
obiad	
1.	Zupa ogórkowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 1% , Wołowina szponder 1%, Mleko 2% 1% , Mąka pszenna typ 500 0% , Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
2.	Chleb mazowiecki 40.00g
3.	Gulasz z szynki 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Mąka pszenna typ 500 2% , Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
4.	Kasza bulgur 70.00g
5.	Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa 120.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Papryka Żółta 8%, Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%
6.	Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%
Dzień: 4 - Czwartek, 2023-03-02	
obiad	

1. **Zupa grochowa 300.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemiaki 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 mazowiecki 50.00g**
3. **Spaghetti 250.00g** składniki: Wieprzowina karkówka 29%, Koncentrat pomidorowy . 26%, **Makaron spaghetti 24%**, Pomidory krojone 8%, Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 5 - Piątek, 2023-03-03

obiad

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemiaki średnio 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%
2. **Chleb krajan 80.00g**
3. **Kopytka z masłem 250.00g** składniki: Ziemiaki średnio 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%** 4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-03-06

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemiaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Pietruszka liście 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**
2. **Chleb zwykły krojony 90.00g**
3. **Sos pieczarkowy 200.00g** 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% 4. Kasza gryczana na sypko 90.00g składniki: Kasza gryczana 100%
5. Ogórek kwaszony 130.00g
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-03-07

obiad

1. **Zupa kalafiorowa 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemiaki 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 mazowiecki 90.00g**
3. **Kotlet z piersi kurczaka 100.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**
4. Ziemiaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemiaki 98%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 1%
5. **Mizeria z jogurtem 130.00g** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7%
6. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2023-03-08

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemiaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0%
2. **Chleb żytni 70.00g**
3. **Fasolka po bretońsku 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kielbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie całe 0%, Liść laurowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4. **Bułka wyborowa 50.00g**
5. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-03-09

obiad

1. **Żurek z jajkiem 250.00g** składniki: Noga (udo) kurczaka 21%, **Jaja kurze całe 16%**, Marchew 10%, Wołowina szponder 10%, Pietruszka korzeń 10%, **Mleko 2% 6%**, **Śmietana homogenizowana 18% 6%**, Cebula 6%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Kielbasa podwawelska 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Cząber mielony 0%, Kminek mielony 0%, Ziola prowansalskie 0%
2. **Chleb żytni 60.00g**
3. **Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem 200.00g** składniki: Filet z kurczaka 33%, **Makaron penne 28%**, Woda wodociągowa 15%, **Ser typu Feta 10%**, Szpinak mrożony 7%, **Śmietana 30% 4%**, Cebula 4%, Czosnek 0%
4. Herbata z cytryną. 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2023-03-10

obiad

1. **Barszcz ukraiński 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki średnio 24%, Burak 16%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Kapusta biała 2%, Fasola biała nasiona suche 2%, Marchew 2%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Por 0%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%
2. **Chleb z dynią 90.00g**
3. **Ryba po grecku 200.00g** składniki: **Morszczuk mrożony filet 45%**, Marchew 25%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%
4. **Bułka wyborowa 70.00g**
5. Herbata z cytryną. 200.00g 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 włoski, 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.

