

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
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. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 64) 4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 63) 5. Dziewczeta (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, 2024-04-15	
obiad	
<p>1. Zupa kapuśniak z kapusty słodkiej składniki: Woda wodociągowa , Kapusta biała 20%, Marchew , Pietruszka korzeń , Kiełbasa podwawelska , Seler korzeniowy , Cebula, Wołowina szponder , Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Czosnek 0%, Vegeta natur [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe, Papryka czerwona mielona słodka , Majeranek suszony</p> <p>2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól]</p> <p>3. Chleb krajan [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię 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,]</p> <p>4. Naleśniki z dżemem i smietaną składniki: Mąka pszenna typ 500 28%, Mleko UHT 2% 28%, Dżem Ł 100% z owoców [składniki: truskawki lub wiśnie lub czarne porzeczki lub brzoskwinie lub maliny z porzeczką (100 g owoców zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca – pektyny.], Śmietana 18% tłuszczu , Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Cukier waniliowy Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%</p>	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16	
Obiad	

- 1. Zupa szczawiowa z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa , Szczaw konserwowy 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu**, Marchew , Kiełbasa podwawelska , Pietruszka korzeń , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy**, **Mąka pszenna typ 500** , Por, Liść laurowy , Ziele angielskie
- 2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas żytni, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
- 3. Chleb żniwny z orkiszem** [składniki: mąka pszenna, mąka orkiszowa pełnoziarnista (27%), mąka pszenna orkiszowa (14,7%), mąka jęczmienna, płatki ziemniaczane, kwas żytni w proszku, otręby owsiane, sól (jęczmienny, ekstrakt siodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
- 4. Kotlet mielony** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **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 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
- 7. Herbata owocowa** składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

obiad

- 1. Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Seler korzeniowy**, Cebula, Wołowina szponder, Słonina, Pietruszka liście, Liść laurowy
- 2. Fasolka po bretońsku** składniki: Woda wodociągowa, Fasola biała nasiona suche 29%, Boczek wędzony 12%, Kiełbasa podwawelska 10%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy . 3% [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. Bułka parówka fińska** [składniki: woda, mąka pszenna, nasiona słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, drożdże, sól, łamane ziarna pszenicy, łamane ziarna żyta, suchy zakwas żytni, łamane ziarna soi, otręby pszenne, sól, drożdże,]
- 5. Herbata owocowa** składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

obiad

- 1. Zupa rosół** składniki: Woda wodociągowa , Marchew 3%, Wołowina szponder 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Korpus z kurczaka 2%, Cebula 2%, **Vegeta natur 1%** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Seler korzeniowy 1%**, **Seler naciowy 1%**, Lubczyk świeży , Pietruszka liście, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
- 2. Makaron nitki cienkie.** [składniki: Mąka makaronowa pszenna.]
- 3. Potrawka z kurczaka** składniki: Woda wodociągowa 50%, Filet z kurczaka 35%, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Vegeta natur 2%** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], **Mąka pszenna typ 500**, **Mleko UHT 2%**, **Seler korzeniowy**, Pietruszka liście, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
- 4.** Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
- 5.** Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem składniki: Pomidor 98%, Szcypiorek 2%, Pieprz czarny mielony , Sól biała
- 6.** Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

obiad

- 1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy**, Pietruszka liście , Por , Lubczyk świeży , **Seler naciowy** , Ziele angielskie całe , Liść laurowy
- 2. Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
- 3. Chleb żytni** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, drożdże, olej.]
- 4. Pyzy z mięsem** składniki: Ziemniaki 66%,
Wieprzowina łopatka 14%, **Mąka pszenna typ 500** ,
Skrobia ziemniaczana 4%, Cebula 3%, **Jaja kurze całe**, Słonina, Sól biała
- 1.** Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-04-22

obiad

- 1. Zupa pieczarkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu** , Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Wołowina szponder, **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy**, Por , **Mąka pszenna typ 500** , Pietruszka liście, 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. Makaron z białym serem** składniki: **Twaróg półtłusty 50%** [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], **Makaron świderki 42%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Słonina
- 5. Herbata owocowa** składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-04-23

obiad

- 1. Zupa żurek z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa %, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Kiełbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 2%, Wołowina szponder 1%,
Żurek ZAKWAS , **Mąka pszenna typ 500**, **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , Chrzan, **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Majeranek suszony , Ziele angielskie , 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, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, sody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
- 4. Gulasz z szynki** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa, Cebula, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona słodka
- 5. Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
Surówka z kapusty pekińskiej na zielono składniki: Kapusta pekińska 58%, Ogórek 19%, Papryka zielona 12%, Szczypiorek 6%, Koper ogrodowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny , Cytryna , Miód pszczeli
- 6. Herbata z cytryną.** 100.00g składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%

Dzień: 8 - Środa, 2024-04-24

obiad

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki średnio , Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu**, Noga (udo) kurczaka, Marchew, Pietruszka korzeń, Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy , Mąka pszenna typ 500** , Koper ogrodowy , Por , **Vegeta natur**[składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie
 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. **Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną** składniki: Jabłko 64%, Ryż biały 21%, **Śmietana 18% tłuszczu** , Cukier, Cukier waniliowy , Cynamon mielony
1. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-04-25

obiad

1. **Zupa ogórkowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu** , Marchew, Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%** , **Mąka pszenna typ 500** , Por, Koper ogrodowy , **Vegeta natur** [składniki: Sól morską, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Liść laurowy , Ziele angielskie całe
 2. **Chleb mazowiecki (pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, (**mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
 3. **Chleb krajany** [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, mieszanka mączna z dodatkiem błonnika pokarmowego i słonecznika, siemię lnu (brązowe i złote), słonecznik, sól, błonnik pszenny, sody jęczmienne, drożdże, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, skrobia pszenna, serwatka z mleka w proszku, guma guar, kwas L-askorbinowy, mąka sojowa, glukoza, słonecznik, sól,]
 4. Kociotek mięsno- warzywny składniki: Ziemniaki, Kiełbasa podwawelska 27%, Kapusta biała 16%, Papryka czerwona 5%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy . 3% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Czosnek, Pieprz czarny, Papryka czerwona, Zioła prowansalskie
- Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%**

Dzień: 10 - Piątek, 2024-04-26

obiad

1. **Zupa grochowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , 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 żniwny z orkiszem** [składniki: mąka pszenna, mąka orkiszowa pełnoziarnista (27%), mąka pszenna orkiszowa (14,7%), mąka jęczmienna, płatki ziemniaczane, kwas żytni w proszku, otręby owsiane, sól (jęczmienny, ekstrakt siodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]

-
4. **Kotlet rybny z morszczuka** składniki: **Morszczuk mrożony filet 77%, Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%**, Papryka czerwona, Pieprz czarny mielony
 5. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała, Koper ogrodowy 1%
 6. Surówka z kapusty kiszonej składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Szcypiorek, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony, Cukier
 7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do gotowych posiłków: 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.
