

## Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2024-10-14
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Szkoła 2024/2025 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl]</b> 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 127) 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: 63)
Norma na energię dla podanej grupy:	2260.74 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 - Wtorek, 2024-10-15

##### obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem** składniki: Woda wodociągowa , Ryż biały 12%, Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy . 2% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Noga (udo) kurczaka , **Seler korzeniowy** , **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
- Kotlet z fileta kurczaka** składniki: Filet z kurczaka 75%, **Bułka tarta** , **Jaja kurze całe** , Olej rzepakowy uniwersalny
- Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
- Surówka z kapusty pekińskiej kolorowa** składniki: Kapusta pekińska 49%, Ogórek 15%, Papryka czerwona 8%,Papryka zielona 8%, Papryka żółta 8%, Pietruszka liście 5%,

Olej rzepakowy uniwersalny , Koper ogrodowy ,

Szczypiorek , Pieprz czarny

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

#### Dzień: 2 - Środa, 2024-10-16

##### obiad

- Zupa ogórkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, 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
  - Chleb mazowiecki ( pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, ( **mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
  - 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, słód ( jęczmienny, ekstrakt słodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
  - Spaghetti** składniki: Wieprzowina karkówka 29%, Koncentrat pomidorowy . 26% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **Makaron spaghetti. 24%** [składniki: Mąka semolina z pszenicy durum. Może zawierać jaja i gorczycę. ], Pomidory krojone 8% [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy (30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy). ], Papryka czerwona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka zielona 3%, Cebula 2%, **Mąka pszenna typ 500**, Czosnek, Papryka czerwona mielona słodka, Bazylia suszona, Oregano suszone, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Ziele angielskie całe
- Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

**Dzień: 3 - Czwartek, 2024-10-17**

**obiad**

- 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
  - Chleb mazowiecki ( pszenno- żytni)** [składniki: **mąka pszenna**, naturalny zakwas **żytni**, ( **mąka żytnia**, woda), woda, drożdże, sól]
  - Chleb z dynią** [składniki: woda, mąka żytnia, kwas żytni ( mąka żytnia, woda), mąka pszenna, dynia, drożdże, sól, może zawierać: jaja, orzechy, sezam]
  - Pieczeń rzymska** składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Kasza manna 2%**, **Czosnek granulowany**, Papryka czerwona, Pieprz czarny mielony
  - Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała, Koper ogrodowy 1%
  - Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Cebula
- Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier, Cytryna 1%

**Dzień: 4 - Piątek, 2024-10-18**

**obiad**

1. **Zupa krupnik z kaszą jęczmienną** składniki:

Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Kasza jęczmienna 3%, Marchew , 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 , **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 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 77%, **Mąka pszenna typ 500 11%**, Skrobia ziemniaczana 4%, **Jaja kurze całe 4%**, **Masło ekstra 82% 4%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%]

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

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-10-21**

**obiad**

1. **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki średnio 30%, Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu** , Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Pietruszka liście , **Seler korzeniowy** , Por , **Mąka pszenna typ 500**

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

3. **Chleb gryczany** [składniki: Składniki: woda, kasza gryczana, mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, cebulka prażona, miód sztuczny, sól.]

4. **Makaron z białym serem** składniki: **Twaróg półtłusty 50%** [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], **Makaron świderki 42%** [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Słonina 8%

Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-10-22**

**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 1%** [składniki: Składniki: woda, mąka żytnia 13,4%, sól, czosnek, substancja konserwująca: sorbinian potasu.], **Mąka pszenna typ 500 1%**, **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 żytni ze słonecznikiem** [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni ( mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej ( do formy)]

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 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%

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

**Dzień: 7 - Środa, 2024-10-23**

**obiad**

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki, 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 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, ]

4. **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

5. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]

Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 9%, Cukier

**Dzień: 8 - Czwartek, 2024-10-24**

**obiad**

1. **Zupa pieczarkowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], 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 , **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 4 ziarna** [składniki: Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, miód sztuczny, sól, siemię lniane złote i brązowe, ziarna **rzepaku**, ziarna słonecznika, drożdże.]

4. **Filet z indyka w sosie koperkowym** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Koper ogrodowy 21%, Woda wodociągowa , **Śmietana 18% tłuszczu** ,Cebula , **Mąka pszenna typ 500** , **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], Olej rzepakowy uniwersalny , Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie , Liść laurowy

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

6. **Surówka z marchewki i pomarańczy** składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu** , Cukier

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

**Dzień: 8 - Czwartek, 2024-10-24**

**obiad**

1. **Kapuśniak mazurski** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki, Kapusta kiszona 5%, Marchew , Cebula , Pietruszka korzeń , Kielbasa podwawelska , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Majeranek suszony , **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , Por , **Mąka pszenna typ 500**

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. **Ryba po grecku** składniki: **Morszczuk mrożony filet 47%**, Marchew 24%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 6%**, Cebula 5%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy . 2% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], 100% sok z cytryny , **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.], Pieprz czarny cały , Liść laurowy , Ziele angielskie całe

5. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka pszenna, woda, masło, cukier, drożdże, sól]

6. **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, ]

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

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 (migdały, 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.**

