Plan żywieniowy: SZKOŁA

|  |  |
| --- | --- |
| Ile dni: | 8 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-03-18 |
| 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, 2024-03-18 |
| obiad |
| 1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu** , Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka , **Vegeta natur**  [składniki: Sól morska, 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%** , **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, 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. **Naleśniki z serem i śmietaną** składniki: **Mąka pszenna typ 500 26%**, **Mleko UHT 2%. 26%** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Twaróg półtłusty 23%** [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], **Śmietana 18% tłuszczu** , **Jaja kurze całe**, Olej rzepakowy uniwersalny , Cukier, Cukier wanilinowy
5. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
 |
| Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19 |
| 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 morska, 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 żytni  [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni ( mąka żytnia, woda ), sól, drożdże,olej.]
3. Chleb mazowiecki ( pszenno- żytni)  [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, ( mąka żytnia, woda), woda, drożdże, 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. Kasza gryczana na sypko składniki: Kasza gryczana 100%
6. Surówka z marchewki i pora składniki: Marchew 68%, Por 17%, Jabłko , Jogurt grecki [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Majonez Kielecki
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
 |

|  |
| --- |
| Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20 |
| obiad |
| 1. Zupa kalafiorowa składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Kalafior 4%, Śmietana 18% tłuszczu, Noga (udo) kurczaka , Marchew,  Pietruszka korzeń,  Vegeta natur [składniki: Sól morska, suszone warzywa 32% (marchew, pasternak, cebula, ziemniaki, SELER, pomidory, por, papryka, natka pietruszki), cukier, lubczyk, pieprz czarny, kurkuma, czosnek, koper.], Mleko UHT 2%, Wołowina szponder, Seler korzeniowy, Mąka pszenna typ 500, Koper ogrodowy, 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 orkiszowy
4. Makaron z sosem serowo-szpinakowym i kurczakiem składniki: Filet z kurczaka 31%, Makaron penne 26% [składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Szpinak mrożony 14%, Woda wodociągowa , Ser typu Feta 9%, Śmietana 30%, Cebula , Czosnek
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
 |
| Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21 |
| 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 morska, 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 całe
2. Chleb mazowiecki ( pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, ( mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól]
3. Chleb żytni ze słonecznikiem 30.00g [składniki: mąka żytnia, woda, kwas żytni ( mąka żytnia, woda), słonecznik (12,5%), sól, drożdże, olej ( do formy)]
4. Kotlet z fileta kurczaka składniki: Filet z kurczaka 75%, Bułka tarta , Jaja kurze całe , Olej rzepakowy uniwersalny
5. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
6. Surówka z rzodkiewki z jogurtem greckim składniki: Rzodkiewka 38%, Szczypiorek 38%, Jogurt grecki 25% [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.]
7. Herbata z cytryną.  składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
 |
| Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22 |
| obiad |
| 1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną składniki:

Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Kasza jęczmienna3%, Marchew, Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , Vegeta natur  [składniki: Sól morska, 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 1. Chleb mazowiecki ( pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, ( mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól]
2. 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.]
3. Paluszki rybne panierowane [składniki: Mintaj 65%, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, naturalny aromat papryki), olej rzepakowy, mąka pszenna, woda, skrobia pszenna, sól]
4. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki 98%,Sól biała , Koper ogrodowy 1%
5. Surówka z kapusty kiszonej składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko 8%, Marchew 6%, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny , Szczypiorek, Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony , Cukier
6. Herbata z cytryną. składniki: Woda wodociągowa, Herbata liściasta 10%, Cukier , Cytryna 1%
 |
| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-03-25 |
|  |
| 1. Zupa pieczarkowa składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew , Śmietana 18% tłuszczu, Pietruszka korzeń, Noga (udo) kurczaka, Vegeta natur  [składniki: Sól morska, 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. Ryż z truskawkami (mrożonymi) składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż paraboliczny długoziarnisty 29%, Cukier , Śmietana 18% tłuszczu
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
 |

|  |
| --- |
| Dzień: 7 - Wtorek, 2024-03-26 |
| obiad |
| 1. Zupa barszcz czerwony składniki: Woda wodociągowa , Burak 20%, Śmietana 18% tłuszczu , Marchew , Pietruszka korzeń, Cebula , Kiełbasa podwawelska , Vegeta natur  [składniki: Sól morska, 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%.  [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy , Por , Liść laurowy , Ziele angielskie całe, Majeranek suszony , Czosnek1. Chleb mazowiecki ( pszenno- żytni) [składniki: mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, ( mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól]
2. 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, ]
3. Nugetsy w panierce składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, Przyprawa do kurczaka naturalna  11% [składniki: Sól, papryka (14%), czosnek (13%), pieprz cayenne (7,2%), kurkuma (4,8%), curry (4%) (kolendra, kumin, kurkuma, pieprz, anyż, cynamon, nasiona kopru włoskiego, imbir, korzeń lubczyka, pieprz cayenne, ziele angielskie), olej słonecznikowy, nasiona kozieradki, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa.], Olej rzepakowy uniwersalny , Bułka tarta , Jaja kurze całe , Mąka pszenna typ 500
4. Ziemniaki opiekane składniki: Ziemniaki 85%,Przyprawa do ziemniaków i frytek 100% naturalnych

składników  [składniki: Sól, czosnek (35%), cukier, papryka (3,6%), olej słonecznikowy, pieprz biały (1,3%)], Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona ostra, Papryka czerwona mielona słodka1. Mizeria z jogurtem składniki: Ogórek 83%, Jogurt grecki 10% [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Cebula
2. Herbata owocowa  składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
 |
| Dzień: 8 - Środa, 2024-03-27 |
| 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  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, słód ( jęczmienny, ekstrakt słodu jęczmiennego), substancja zagęszczająca : E412, enzymy, kwas askorbinowy, woda, płatki owsiane, drożdże, sól.]
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 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 (migdal, 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. |