

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-17
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szkoła 2024/2025 (grupa) [właściciel: intendent@zpodys.pl] 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 - Poniedziałek, 2025-03-17
obiad
1. Zupa pieczarkowa składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: 2. Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], 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 , Pietruszka liście , Mąka pszenna typ 500 , Liść laurowy, Ziele angielskie całe 3. Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka żytnia sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana] 4. Chleb żytni razowy ze słonecznikiem [składniki: mąka żytnia razowa typ 2000, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna 5-10%, woda, zakwas żytni (mąka żytnia typ 2000, woda), słonecznik-10%, drożdże, sól, olej roślinny(rzepakowy)] 5. Naleśniki czekoladowe z serem i śmietaną składniki: Mąka pszenna typ 500 25%, Mleko UHT 2%. 25% [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Twaróg półtłusty 23% [składniki: Mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.], Śmietana 18% tłuszczu 14%, Jaja kurze całe 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2%, czekolada gorzka 2% [składniki: miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, aromat, emulgator(lecytyny sojowe), Masa kakaowa minimum 80 %], Kakao , Cukier wanilinowy [składniki: Składniki: cukier, aromat, ekstrakt wanilii.] 6. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-18
obiad

1. **Zupa kalafiorowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Kalafior 4%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Noga (udo) kurczaka , Marchew , 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.], **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , **Mąka pszenna typ 500** , Koper ogrodowy, Por, Liść laurowy, Ziele angielskie całe
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni**
3. [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
4. Chleb ig [składniki: mieszanka IG (mąka **pszenna**, nasiona słonecznika, siemię lniane, gluten **pszenny**, nasiona dyni, płatki **owsiane**, mąka **żytnia**, cukier, zakwas **żytni**, otręby **pszenne**, sól, emulgator E472e, lecytyna słonecznikowa, kwas askorbinowy, enzymy, mąka **pszenna** t500, woda, drożdże, skrobia ziemniaczana]
5. **Gulasz z szynki** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa , Cebula , **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], **Mąka pszenna typ 500** , Olej rzepakowy uniwersalny, Papryka czerwona mielona słodka
6. **Kasza gryczana na sypko** (składniki: Kasza gryczana 100%)
7. **Ogórek kiszony** (składniki: ogórek kiszony 100%)
8. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19 obiad

1. **Zupa koperkowa**. składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **Seler korzeniowy** , Koper ogrodowy 1%, **Mąka pszenna typ 500** , 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.]
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb żytni razowy** [składniki: mąka **żytnia razowa typ 2000**, mąka **żytnia typ 720**, mąka **pszenna 5-10%**, woda, zakwas **żytni (mąka żytnia typ 2000, woda)**, drożdże, sól, olej roślinny(rzepakowy)]
4. **Bigos z kapusty kiszonej** składniki: Kapusta kiszona 69%, Wieprzowina karkówka , Wołowina w sosie domowym [składniki: Mięso wołowe (72%), woda, mąka pszenna (zawiera gluten pszenny), sól, skrobia, cukier, przyprawy, warzywa suszone (0,9%): cebula, marchew; barwnik: E150c; aromat.], Kiełbasa podwawelska RYJEK 3% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, błonnik pszenny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Cebula, Mąka pszenna typ 500 , Olej rzepakowy uniwersalny , Papryka czerwona mielona słodka , Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Czosnek granulowany, Cząber mielony , Zioła prowansalskie
5. **Bułka wyborowa** [składniki: mąka **pszenna typ 500**, mąka **pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, mąka **pszenna**, glukoza, mąka **sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]
6. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- sól **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: mąka **pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20

obiad

1. **Zupa pomidorowa z makaronem** składniki: Woda wodociągowa, **Makaron nitki cienkie. 11%** [składniki: Mąka makaronowa pszenna.], Marchew 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Pietruszka korzeń 3%, Korpus z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy . 2% [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 2%, **Mąka pszenna typ 500**, Cebula 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2%. 1%** [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Por, **Seler naciowy** , Pietruszka liście , Lubczyk świeży, **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.], Ziele angielskie, Liść laurowy, Pieprz czarny
2. **Kotlet z piersi kurczaka** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, **Bułka tarta 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Jaja kurze całe 5%**, **Przyprawa do kurczaka naturalna 3%** [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 muskatołowa.]
3. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%
4. **Surówka z marchewki i pomarańczy** składniki: Marchew 44%, Pomarańcza 44%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%**, Cukier
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-21

obiad

1. **Zupa solferino** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, **Śmietana 30% 4%** [składniki: śmietanka, stabilizator: E407, zawartość tłuszczu 30 %], Pomidory krojone 4% [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy (30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Groszek zielony 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 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.], Cebula , Por , Czosnek , Ziele angielskie całe , Liść
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany** [składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb wiejski** [składniki: mąka **pszenna** typ 850- 60%, mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia** t720, woda), drożdże, smalec wieprzowy, sól, olej roślinny]
4. **Filet rybny pieczony w sosie śmietanowym** składniki: **Mintaj mrożony 69%**, **Śmietana 18% tłuszczu 22%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **Masło ekstra 82% 3%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], 100% sok z cytryny, Pieprz biały mielony
5. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 1%

6. **Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem** składniki: Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony, Sól biała
7. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 9%, Cukier

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-03-24 obiad

1. **Zupa brokułowa** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki , Brokuły 4%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Noga (udo) kurczaka, Marchew , Pietruszka korzeń , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder , **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 zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb żniwny z orkiszem i żurawiną** [składniki: mąka (**pszenna** orkiszowa pełnoziarnista (3,6%), **pszenna** orkiszowa (2%), **jęczmienna**), woda, kwas **żytni**(mąka **żytnia**, woda), drożdże, płatki ziemniaczane, kwas żytni w proszku, otręby **owsiane**, sól, słód **jęczmienny**, substancja zagęszczająca: E412, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, żurawina.)
4. **Ryż z truskawkami** składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż paraboliczny długoziarnisty 29%, Cukier, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie]
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-03-25

obiad

1. **Kapuśniak mazurski** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , Kapusta kiszona 5%, Cebula , Marchew , **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **blonnik pszen**ny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń , Majeranek suszony , Liść laurowy, Ziele angielskie całe , **Seler korzeniowy**, Wołowina szponder , **Mąka pszenna typ 500** , Por
2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**
[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]
3. **Chleb duński** [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, łuskane proso, gluten pszenny, sól, suszony zakwas piekarski żytni, mączka siodowa jęczmienna, olej rzepakowy, kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, woda, mąka żytnia typ 2000, ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, skrobia ziemniaczana, sól,]

4. **Kotlet mielony** składniki: Wieprzowina karkówka 74%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy

uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **bułka wyborowa 3%** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier, margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy], **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: 8 - Środa, 2025-03-26

obiad

1. **Zupa zacierka** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew, Noga (udo) kurczaka , 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.], Cebula , **Seler korzeniowy** , Wołowina szponder , Słonina 1%, 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 , Liść laurowy , Pieprz czarny mielony , Ziele angielskie całe

3. **Bułka wyborowa** [składniki: **mąka pszenna typ 500**, **mąka pszenna typ 750**, woda, cukier,

margaryna, drożdże, sól, polepszacz, **mąka pszenna**, glukoza, **mąka sojowa**, enzymy (pszenica), środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy]

4. **Bułka parówka graham** [składniki: mąka **pszenna** t: 1850, woda, drożdże, smalec wieprzowy, cukier, malzyrol- słód **żytni** palony, ziarno słonecznika, sól, polepszacz: **mąka pszenna**, glukoza, maczka **sojowa**, enzymy (**pszenica**), środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy]

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

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-03-27 obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa , Szczaw konserwowy 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **błonnik pszenny**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń 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** , **Mąka pszenna typ 500** , Wołowina szponder , **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Por, Liść laurowy , Ziele angielskie

2. **Chleb zwykły pszenno- żytni mieszany**

[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]

3. **Chleb żytni razowy ze słonecznikiem** [składniki: **mąka żytnia razowa typ 2000**, **mąka żytnia typ 720**, **mąka pszenna 5-10%**, woda, **zakwas żytni (mąka żytnia typ 2000, woda)**, słonecznik-10%, drożdże, sól, olej roślinny(rzepakowy)]

4. **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem** składniki: **Makaron kolanko z falbanką 39%**[składniki: mąka PSZENNA semolina (100%).], Filet z kurczaka 29%, **Ser żółty** , Pomidory krojone [składniki: Pomidory (70%), zagęszczony sok pomidorowy

(30%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], **Śmietana 18% tłuszczu** , Pietruszka liście , Bazylia suszona , Oregano suszone , Papryka czerwona mielona ostra
Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 10 - Piątek, 2025-03-28

obiad

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

Woda wodociągowa, Ziemniaki , 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 zwykły pszenno-żytni mieszany**

[składniki: mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, mąka **żytnia** sitkowa typ 1400, woda, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]

3. Chleb ig [składniki: mieszanka IG (mąka **pszenna**, nasiona słonecznika, siemię lniane, gluten **pszenny**, nasiona dyni, płatki **owsiane**, mąka **żytnia**, cukier, zakwas **żytni**, otręby **pszenne**, sól, emulgator E472e, lecytyna słonecznikowa, kwas askorbinowy, enzymy, mąka **pszenna** t500, woda, drożdże, skrobia ziemniaczana]

4. **Filet rybny pieczony** składniki: **Mintaj mrożony 98%**, 100% sok z cytryny , **jaja kurze**, **bułka tarta**, Tymianek , Pieprz biały mielony

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

6. **Surówka z kapusty kiszonej** składniki: Kapusta kiszona 80%, Jabłko , Marchew , Cebula , Olej rzepakowy uniwersalny , Szczypiorek , Pietruszka liście, Pieprz czarny mielony, Cukier

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

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, ~~skorupki~~, 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.

Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych.
Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u intendenta.
