

Plan żywieniowy: SZKOŁA

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2025-04-28
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, 2025-04-28
obiad
1. Zupa kapuśniak mazurski składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki , Kapusta kiszona 10%, Kiełbasa podwawelska [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, łtõnnik pszenny, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Marchew , Cebula, Wołowina szponder , 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.], Olej rzepakowy uniwersalny , Por , Mąka pszenna typ 500 , Seler korzeniowy , sól, Majeranek suszony , 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 pełny kłõs [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, mąka żytnia razowa, siemię lniane, słonecznik, płatki owsiane, płatki żytnie, sól, ekstrakt słodki jęczmiennego, gluten pszenny, kwas cytrynowy, kwas mlekowy, serwatka- mleko, mączka słodowa jęczmienna, mączka słodowa żytnia, mąka pszenna przeżelowana, mąka pszenna razowa, otręby żytnie, prażona mąka jęczmienna, enzymy -pszenica, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, naturalny zakwas(mąka żytnia 720, woda, mąka żytnia), ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy] 4. Ryż z truskawkami składniki: Truskawki mrożone 57%, Ryż paraboliczny długo ziarnisty 29%, Cukier , Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie] Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-29
obiad

1. **Zupa rosół** składniki: Woda wodociągowa , Noga (udo) kurczaka 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 6%, Wołowina szponder 4%, **Seler korzeniowy** , Cebula , **Seler naciowy** , Korpus z kurczaka 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.], Pietruszka liście , Koper ogrodowy, sól, Liść laurowy , Ziele angielskie całe , Lubczyk świeży
2. **Makaron nitki cienkie.** [składniki: Mąka makaronowa pszenna.]
3. **Potrawka z kurczaka** składniki: Filet z kurczaka 50%, Woda wodociągowa , Mięso z ud kurczaka bez skóry, **Mąka pszenna typ 500** , **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], **Mleko UHT 2%**, Marchew, **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.], sól, Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe , Liść laurowy
4. **Ziemniaki z koperkiem** składniki: Ziemniaki 98%, Sól biała , Koper ogrodowy 0%
5. **Surówka z marchewki z jogurtem** składniki: Marchew 71%, Jogurt grecki. 14% [składniki: śmietanka pasteryzowana, białka mleka, kultury bakterii kefirowych.], Jabłko , Chrzan tarty [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca], sól, Cukier , 100% sok z cytryny

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

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-30

obiad

1. **Zupa grochowa** składniki: Woda wodociągowa , Ziemniaki 30%, Fasola biała nasiona suche 4%, Marchew, **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **blonnik pszenney**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Cebula, Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy** , Olej rzepakowy uniwersalny , Wołowina szponder , **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.], sól, Majeranek suszony , 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 duński** [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, łuskane proso, gluten pszenney, sól, suszony zakwas piekarski żytni, mączka słodowa 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. **Zapiekanka ziemniaczana z szynką** składniki: Ziemniaki 52%, Brokuły , **szynka biała 10%** [składniki: mięso wieprzowe z szynki (81%), woda, sól, stabilizatory: trifosforany, karagen, **białko sojowe**, maltodekstryna, glukoza, cukier, hydrolizat białka słonecznikowego, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, ekstrakt drożdży, aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: azotyn sodu.], **Ser żółty** [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia], Papryka czerwona , Papryka zielona , Papryka żółta , Marchew , **Śmietana 18% tłuszczu.** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cebula, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny , Koncentrat pomidorowy . [składniki: Koncentrat pomidorowy (28%-30%). Do produkcji 800 g użyto około 4,5 kg świeżych pomidorów], **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.], sól, Czosnek , Bazylia suszona , Oregano suszone , Pieprz czarny mielony

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

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-05-05

obiad

1. **Zupa kalafiorowa** składniki: Ziemniaki , Woda wodociągowa , Kalafior 11%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka, **Mąka pszenna typ 500**, **Seler korzeniowy**, **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], Wołowina szponder, 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.], sól, Liść laurowy, Ziele angielskie całe

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 kukurydziany** [składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, grysik kukurydziany, gluten **pszenny**, sól, suszony zakwas piekarski **żytni**, kwas askorbinowy, mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, naturalny zakwas (mąka **żytnia** t 720, woda, mąka **żytnia** typ 2000), ziarno dyni, drożdże, sól, skrobia ziemniaczana]

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

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

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-05-06

obiad

1. **Zupa szczawiowa z jajkiem** składniki: Woda wodociągowa , Jaja kurze całe 7%, Śmietana 18% tłuszczu. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Szczaw konserwowy 4%, 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.], Marchew , Pietruszka korzeń , Wołowina szponder , Seler korzeniowy , Mleko UHT 2%, Cebula , 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.], sól, Czosnek , 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 duński** [składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, łuskane proso, gluten pszenny, sól, suszony zakwas piekarski żytni, mączka słodowa 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. **Ryba po grecku** składniki: **Morszczuk mrożony filet 36%**, Marchew 31%, Pietruszka korzeń 14%, **Seler korzeniowy 7%**, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500** , Olej rzepakowy uniwersalny , Cebula , Koncentrat pomidorowy . [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.], **Przyprawa do ryb naturalna**, sól, Pieprz cytrynowy , Ziele angielskie całe , Liść laurowy

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]

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

Dzień: 6 - Środa, 2025-05-07

obiad

1. **Zupa ogórkowa** składniki: Ziemniaki , Woda wodociągowa , Ogórek kiszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew , Pietruszka korzeń , Noga (udo) kurczaka , Wołowina szponder, **Mleko UHT 2%**. [składniki: zawartość tłuszczu 2%], **Seler korzeniowy** , **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.], sól, Liść laurowy , Ziele angielskie całe
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 pełny kłos** [składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, mąka **żytnia** razowa, siemę **lniane**, słonecznik, płatki **owsiane**, płatki żytnie, sól, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, gluten **pszenny**, kwas cytrynowy, kwas **mlekowy**, serwatka- **mleko**, mączka siodowa **jęczmienna**, maczka siodowa **żytnia**, mąka **pszenna** przeżelowana, mąka **pszenna** razowa, otręby **żytnie**, prażona mąka **jęczmienna**, enzymy -**pszenica**, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy, mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, naturalny zakwas(mąka **żytnia** 720, woda, mąka **żytnia**), ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy]
4. **Ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną** składniki: Jabłko 52%, Ryż paraboliczny długo ziarnisty 23%, **Śmietana 18% tłuszczu. 17%** [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cukier , Cynamon mielony , Cukier wanilinowy, sól,
5. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa 3%, Cukier

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-05-08

obiad

1. **Zupa barszcz czerwony** składniki: Woda wodociągowa , Burak 41%, **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Marchew, **Kiełbasa podwawelska** [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **blonnik pszenny**, czosnek, pieprz czarny, cukier, stabilizator E262, przeciwutleniacz E301, regulator kwasowości E331, substancja konserwująca E250.], Pietruszka korzeń , Wołowina szponder, Cebula , Por, **Mąka pszenna typ 500** , Ocet jabłkowym , **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%], **Seler korzeniowy** , sól, Majeranek suszony , Czosnek , 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]
1. **Chleb pełny kłos** [składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, mąka **żytnia** razowa, siemę **lniane**, słonecznik, płatki **owsiane**, płatki żytnie, sól, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, gluten **pszenny**, kwas cytrynowy, kwas **mlekowy**, serwatka- **mleko**, mączka siodowa **jęczmienna**, maczka siodowa **żytnia**, mąka **pszenna** przeżelowana, mąka **pszenna** razowa, otręby **żytnie**, prażona mąka **jęczmienna**, enzymy -**pszenica**, środek do przetwarzania mąki- kwas askorbinowy, mąka **pszenna** typ 750, mąka **żytnia** typ 720, naturalny zakwas(mąka **żytnia** 720, woda, mąka **żytnia**), ziarno słonecznika, nasiona lnu, drożdże, sól, olej rzepakowy]
4. **Kotlet pożarski** składniki: Filet z kurczaka 77%, **Bułka tarta 7%**, **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], **Kefir 2% tłuszczu**. [składniki: Składniki: mleko pasteryzowane , białka mleka , żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych.], **Jaja kurze całe** , Cebula , Olej rzepakowy uniwersalny , **Przyprawa do kurczaka naturalna** [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.], **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 mielony , **Czosnek granulowany** ,

Pieprz czarny mielony , Pietruszka liście , sól, Czosnek

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

6. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki. 12%** [składniki: **śmietanka pasteryzowana, białka mleka**, kultury bakterii kefirowych.], Cebula , Szczypiorek , sól, Ocet jabłkowy , Pieprz czarny mielony

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

Dzień: 8 - Piątek, 2025-05-09

1. **Zupa krupnik z ryżem** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki 23%, Marchew , Ryż paraboliczny długo ziarnisty 2%, Noga (udo) kurczaka , Pietruszka korzeń , **Seler korzeniowy** , Por, Lubczyk świeży , **Seler naciowy** , **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.], Pietruszka liście, Koper ogrodowy, sól, 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 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. **Placki ziemniaczane** składniki: Ziemniaki 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 19%, Cebula 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, **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.], sól, **Jaja kurze całe**, Pieprz czarny mielony

5. **Sos pieczarkowy** składniki: Woda wodociągowa, Pieczarka uprawna świeża 36%, **Mąka pszenna typ 500** , **Śmietana 18% tłuszczu**. [składniki: Śmietanka pasteryzowana, żywe kultury mleczarskie], Cebula , **Masło ekstra 82%** [składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu 82%], **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 mielony , sól, Ziele angielskie całe, Liść laurowy

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

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

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: 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~~, ~~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.
