Plan żywieniowy: Listopad I

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-11-09
Posiłki:	**1.** obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Zespół Szkolno-Przedszkolny / Szkoła Podstawowa 2026/2027** (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com]** **1.** Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 18) **2.** Dziewczęta (wiek: 7 - 7; liczba: 17) **3.** Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19) **4.** Dziewczęta (wiek: 8 - 8; liczba: 17) **5.** Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 22) **6.** Dziewczęta (wiek: 9 - 9; liczba: 17) **7.** Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 22) **8.** Dziewczęta (wiek: 0.83 - 0.83; liczba: 17) **9.** Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 13) **10.** Dziewczęta (wiek: 11 - 11; liczba: 14) **11.** Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 16) **12.** Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 15) **13.** Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 13) **14.** Dziewczęta (wiek: 13 - 13; liczba: 15) **15.** Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 17) **16.** Dziewczęta (wiek: 14 - 14; liczba: 14) **17.** Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1858.74 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	30%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-11-09
obiad
1. Zupa krem z soczewicy z grzankami 180g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 38%, Soczewica czerwona nasiona suche 19%, Ziemniaki * 15%, Grzanki wieloziarniste (**pszenica, żyto**) 10%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Oliwa z oliwek 4%, Czosnek 1%, Sól morska jodowana, Liść laurowy, Ziele angielskie CAŁE, Lubczyk, Kminek mielony, Pieprz czarny mielony 2. Pierogi ruski z pełnoziarnistą posypką sezamową 150g składniki: Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/ 93%, **Sezam** 3%, Boczek wędzony 2%, Słonina 1% 3. Woda niegazowana * 200g

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-11-10

obiad

1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ** 180g
   składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, Kalafior 25%, Woda wodociągowa 25%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 5%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziołowy, Lubczyk, Oliwa z oliwek
2. Ryż mieszany 150g
   składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30%
3. Eskalopki drobiowe * 100g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Olej Kujawski 7%, Mąka tortowa 5%, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 3%, Jaja kurze całe (**jaja**) 2%, Pieprz czarny mielony, Sól morska jodowana, Papryka czerwona mielona słodka, Przyprawa do potraw warzywna*
4. Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i majonezem * 100g
   składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 9%, Oliwa z oliwek 3%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, Majonez 3%, Pieprz czarny mielony 2%
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
6. Woda niegazowana * 150g

Dzień: 3 - Środa, 2026-11-11

obiad

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-11-12

obiad

1. Zupa pomidorowa zabielana z ryżem mieszanym 200g
   składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 42%, Passata S 32%, Skrzydło kurczaka 11%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 5%, Ryż biały 5%, Ryż brązowy 5%, Liść laurowy, Zioła prowansalskie, Ziele angielskie CAŁE, Pieprz czarny mielony
2. Makaron pełnoziarnisty w sosie curry z ciecierzycą 220g
   składniki: Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 41%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Passata pomidorowa 9%, Mleko kokosowe - ekstrakt 60% 9%, Papryka mix mrożona * 9%, Ciecierzyca 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Kurkuma mielona 1%, Czosnek 1%, Sól morska 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Ziele angielskie CAŁE, Kminek mielony, Imbir mielony, Sól morska
3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
4. Woda niegazowana * 150g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-11-13

obiad

1. Zupa rybna **/ż 220g
   składniki: Miruna (**ryba**) 40%, Woda wodociągowa 27%, Ziemniaki * 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 3%, Pomidor 3%, Papryka mix mrożona * 2%, Passata pomidorowa 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Por 1%, Mąka tortowa 1%, Pomidory krojone w puszce 1%, Oliwa z oliwek 1%, Pietruszka liście 1%, Oregano suszone, Pieprz czarny mielony, Liść laurowy, Papryka czerwona mielona słodka
2. Ziemniaki puree * * 200g
   składniki: Ziemniaki * 98%, Masło * 1%, Sól morska jodowana 1%, Koper ogrodowy
3. Jaja sadzone * 50g
   składniki: Jaja kurze całe (**jaja**) 91%, Olej Kujawski 9%
4. Marchewka z groszkiem duszona *ż 100g
   składniki: Marchew mrożona 71%, Groszek zielony mrożony 26%, Masło * 2%, Mąka tortowa 1%, Pieprz ziołowy, Tymianek
5. Woda niegazowana * 200g

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-11-16

obiad

1. Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym **/ż 200g
   składniki: Woda wodociągowa 31%, Groszek zielony 31%, Groszek ptysiowy (**jaja, pszenica**) 10%, Ziemniaki * 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Skrzydło kurczaka 5%, Cebula 4%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, Czosnek 1%, Masło * 1%, Pieprz ziołowy, Pietruszka liście, Zioła prowansalskie
2. Makaron mieszany z serem twarogowym * 250g
   składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 37%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 28%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 28%, Masło * 5%, Cukier wanilinowy 2%
3. Woda niegazowana * 200g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-11-17

obiad

1. Rosół z makaronem **/ż 220g
   składniki: Woda wodociągowa 48%, Makaron nitka 5-jajeczny CZANIECKI (**jaja,** mąka **pszenna**) 24% [składniki: kasza **pszenna** makaronowa, semolina (kaszka z **pszenicy** durum), jaja 5 sztuk na kg mąki (21,3 %), woda, przyprawa kurkuma], Wołowina rosół 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz ziołowy
2. Kasza jęczmienna z kurczakiem i warzywami 280g
   składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 25%, Kasza jęczmienna mazurska* 15%, Szpinak mrożony 10%, Pomidory suszone w oleju S 5%, Czosnek 5%, Oliwa z oliwek 3%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony, Papryka czerwona mielona słodka
3. Surówka z marchewki i chrzanu* 100g
   składniki: Marchew 95%, Chrzan 5%
4. Woda niegazowana * 150g
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli

Dzień: 8 - Środa, 2026-11-18

obiad

1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ryżem * 200g
   składniki: Ogórek kiszony w. * 32%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Ryż biały 11%, Skrzydło kurczaka 11%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 6%, Mąka tortowa 5%, Cebula 5%, Pietruszka liście 2%, Czosnek 2%, Pieprz ziołowy 2%, Przyprawa do potraw warzywna* 2%
2. Spaghetti w sosie pomidorowo-warzywnym z soją 280g
   składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 27%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 13%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 13%, Passata pomidorowa 11%, Cukinia 9%, Papryka mix mrożona * 9%, Soja suszona 6%, Cebula 4%, Oregano suszone 3%, Pieprz ziołowy 3%, Czosnek 2%, Mąka tortowa 1%
3. Woda niegazowana * 200g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-11-19

obiad

1. Zupa krupnik niezabielany 200g
   składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 53%, Kasza jęczmienna mazurska* 39%, Koper ogrodowy 7%, Oliwa z oliwek 1%, Lubczyk, Ziele angielskie CAŁE, Liść laurowy, Przyprawa warzywna do potraw Vegeta (**seler** korzeniowy), Pieprz czarny mielony
2. Fasolka po bretońsku * 210g
   składniki: Fasola biała nasiona suche 34%, Passata pomidorowa 21%, Kiełbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina szynka surowa 17%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej Kujawski 2%, Mąka tortowa 2%, Majeranek suszony
3. Chleb ziarnisty (mąka **pszenna, żytnia, płatki owsiane**) 50g
4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150g
   składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli
5. Woda niegazowana * 150g

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Dzień: 10 - Piątek, 2026-11-20
obiad

1. Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem **/ż 200g

   składniki: Woda wodociągowa 29%, Makaron czterojajeczny (**jaja, pszenica**) 22%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Marchew 14%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 7%, Koper ogrodowy 7%, Mąka tortowa 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Zioła prowansalskie 1%
2. Ziemniaki puree * * 200g

   składniki: Ziemniaki * 98%, Masło * 1%, Sól morska jodowana 1%, Koper ogrodowy
3. Miruna filety panierowane smażone * ż 100g

   składniki: Miruna (**ryba**) 73%, Jaja kurze całe (**jaja**) 15%, Olej Kujawski 4%, Bułka tarta (**pszenica**) 4%, Mąka tortowa 4%, **Mleko** 2% Łaciate 1%, Pieprz ziołowy
4. Surówka z kapusty kiszonej * 100g

   składniki: Kapusta kiszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 4%, Cukier, Pieprz czarny mielony
5. Woda niegazowana * 200g

W zakładzie używa się: 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 – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.