

Plan żywieniowy: Wrzesień II

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-14
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny /SP**/ (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 10) 2. Dziewczeta (wiek: 7 - 7; liczba: 13) 3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19) 4. Dziewczeta (wiek: 8 - 8; liczba: 12) 5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 14) 6. Dziewczeta (wiek: 9 - 9; liczba: 10) 7. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 14) 8. Dziewczeta (wiek: 10 - 10; liczba: 15) 9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 14) 10. Dziewczeta (wiek: 11 - 11; liczba: 14) 11. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 12) 12. Dziewczeta (wiek: 12 - 12; liczba: 10) 13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 18) 14. Dziewczeta (wiek: 13 - 13; liczba: 10) 15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 24) 16. Dziewczeta (wiek: 14 - 14; liczba: 9) 17. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 27) 18. Dziewczeta (wiek: 15 - 15; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2058.19 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, 2026-09-14	
obiad	
1. Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 200.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 28%, Skrzydło kurczaka 21%, Soczewica czerwona nasiona suche 14%, Ziemniaki * 11%, Groszek ptysiowy (jaja, pszenica) 7%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Oliwa z oliwek 3%, Czosnek 1%, Sól morską jodowaną 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Lubczyk 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%	
2. Makaron z serem twarogowym * 180.00g składniki: makaron lubella świderki 56%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 37%, masto * 5%, Cukier wanilinowy Dr Oetker (mleko) 2%	
3. Woda niegazowana * 150.00g	
4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanina owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0%	

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-15**obiad**

1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ryżem mieszanym **/ż 280.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, Kalafior 27%, Woda wodociągowa 27%, Ryż brązowy 5%, Ryż biały 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziółowy 0%, Lubczyk 0%, Oliwa z oliwek 0%
2. Ziemniaki * 200.00g
3. **Eskałopki drobiowe** * 100.00g 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 0%, Sól morską jodowaną 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Przyprawa do potraw warzywna* 0%
4. **Mizeria** */ż 100.00g składniki: Ogórek 74%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 20%, Jogurt naturalny 2,8% (**mleko**) 3%, Koper ogrodowy 2%
5. Kompot z malin 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Maliny mrożone 43%
6. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-16**obiad**

1. **Barszcz czerwony klarowny z uszkami** **/ż 220.00g składniki: **uszka z mięsem - wyrób gotowy** 42%, Woda wodociągowa 28%, Burak 20%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cytryna 1%, Skrzydło kurczaka 1%, Buraki suszone S 1%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, Oliwa z oliwek 0%, Pieprz czarny mielony 0%
2. **Spaghetti z warzywami** 250.00g składniki: **Soja** nasiona suche 18%, Makaron pełnoziarnisty (mąka **pszenna**) 16%, Cukinia 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Cebula 8%, Papryka mix mrożona * 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Czosnek 7%, Pomidory krojone w puszcze 4%, Passata pomidorowa 4%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Oregano suszone 1%, Bazylija suszona 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%
3. Woda z cytryną , pomarańczą i miętą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Cytryna 4%, Pomarańcza 4%
4. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-17**obiad**

1. **Zupa krem z marchwi na wywarze warzywnym z grzankami****/ż 200.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 4%, **mąka tortowa** 4%, **grzanki pszenne** 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony 0%
2. Kasza bulgur (**pszenica**) 150.00g
3. **Gulasz z indyka z warzywami** 110.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 61%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 30%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 3%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż 100.00g składniki: Kapusta pekińska 47%, Marchew 33%, Kukurydza konserwowa 19%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Koper ogrodowy 0%
5. Kompot z czarnej porzeczki */ż 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Porzeczki czarne 9%, Cukier 0%
6. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-18**obiad**

1. **Zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami** **/ż 250.00g składniki: Brokuły 42%, Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki * 14%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Skrzydło kurczaka 3%, Cebula 1%, Czosnek 1%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 1%, **mąka tortowa** 1%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%
2. **Pulpety rybno-ryżowe w sosie pomidorowym** * (**ryż mieszaany**) 280.00g składniki: Miruna (**ryba**) 57%, Passata pomidorowa 19%, Ryż brązowy 6%, Ryż biały 6%, Cebula 5%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 3%, **mąka tortowa** 3%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Szczypiorek 0%, Pieprz ziółowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%
3. Sałatka wiosenna * 100.00g składniki: Sałata 40%, Pomidor 24%, Ogórek 16%, Oliwa z oliwek 8%, Cebula czerwona 8%, Szczypiorek 3%
4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszkanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0%
5. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-09-21**obiad**

1. **Zupa cygańska ** + chleb** 280.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Chleb wieloziarnisty (**pszenica, żyto**) 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Kapusta włoska 12%, Kielbasa zwyczajna 9%, Skrzydło kurczaka 6%, Papryka czerwona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Papryka mix mrożona * 2%, **mąka tortowa** 2%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%
2. **Pierogi leniwe z musem truskawkowym** 280.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**) 43%, Truskawki mrożone 43%, **mąka tortowa** 12%, Jaja kurze całe (**jaja**) 1%
3. Woda niegazowana * 150.00g
4. Kompot z wiśni 150.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-09-22**obiad**

1. **Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym **/ż** 250.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Groszek zielony 35%, Ziemniaki * 9%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Cebula 4%, Śmietanka sojowa 3%, **grzanki pszenne** 3%, Czosnek 1%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz ziołowy 0%, Pietruszka liście 0%, Zioła prowansalskie 0%
2. **Kluski śląskie *- wyrób gotowy** 150.00g
3. **Schab duszony w sosie własnym** * 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 84%, Cebula 8%, **mąka tortowa** 4%, Masło ekstra (**mleko**) 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%
4. **Surówka z kapusty czerwonej */ż** 100.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Cebula czerwona 14%, Cytryna 11%, Oliwa z oliwek 7%, Gruszka 4%, Pieprz ziołowy 2%, **Orzechy włoskie** 1%
5. Kompot z jabłek IŻŻ 100.00g
6. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-09-23**obiad**

1. **Zupa pieczarkowa z kaszą **** 280.00g składniki: Woda niegazowana * 46%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna mazurska* 9%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 6%, Por 3%, Cebula 3%, Skrzydło kurczaka 3%, **masło** * 1%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny mielony 0%
2. **Zakręcone świderki makaronowe z sosem pomidorowym** 300.00g składniki: **makaron lubella** * 31%, Tofu naturalne Go Vege (**soja**) 16% [składniki: nasiona **soi** 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące: chlorek wapnia, chlorek magnezu], Papryka mix mrożona * 16%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 16%, Pomidory krojone w puszcze 12%, Passata S 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, **mąka kukurydziana** 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%
3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0%
4. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-09-24**obiad**

1. **Zupa jarzynowa niezabielana z makaronem na wywarze warzywnym */ż** 200.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (**gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler** korzeniowy) 43% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, Makaron bezjajeczny s (mąka **pszenna**) 22%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Zioła prowansalskie 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%
2. Ryż mieszany 180.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30%
3. **Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym** * 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 84%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 8%, Koper ogrodowy 3%, Cebula 3%, **mąka tortowa** 3%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%
4. Surówka z pomidorów z bazylią */ż 100.00g składniki: Pomidor 91%, Cebula czerwona 4%, Oliwa z oliwek 4%, Bazylia suszona 0%
5. Kompot truskawkowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Truskawki 11%, Cukier 0%
6. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-09-25**obiad**

1. **Zupa pomidorowa zabelana z makaronem **/ż** 220.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, **makaron 5-jajeczny czaniecki** 19%, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**) 10%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 3%, Skrzydło kurczaka 3%, Pieprz ziołowy 3%, **mąka tortowa** 2%, **masło** * 1%, Pietruszka liście 1%
2. Ziemniaki * 200.00g
3. **Miruna filety panierowane smażone** * 100.00g składniki: Miruna (**ryba**) 84%, Olej Kujawski 6%, Jaja kurze całe (**jaja**) 4%, Bułka tarta (**pszenica**) 3%, **mąka tortowa** 3%, **Mleko** 2% Łaciate 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0%, Sól morską jodowaną 0%
4. Surówka z kapusty kiszzonej * ż 100.00g składniki: Kapusta kiszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 0%, Pieprz czarny mielony 0%
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0%
6. Woda niegazowana * 150.00g