

Plan żywieniowy: Wrzesień III / Październik I

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-28
Posiłki:	1. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny SP 2026/2027** (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 13) 2. Dziewczęta (wiek: 7 - 7; liczba: 17) 3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 18) 4. Dziewczęta (wiek: 8 - 8; liczba: 17) 5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 19) 6. Dziewczęta (wiek: 9 - 9; liczba: 16) 7. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 18) 8. Dziewczęta (wiek: 0.83 - 0.83; liczba: 15) 9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 13) 10. Dziewczęta (wiek: 11 - 11; liczba: 12) 11. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 10) 12. Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 14) 13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 13) 14. Dziewczęta (wiek: 13 - 13; liczba: 14) 15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 16) 16. Dziewczęta (wiek: 14 - 14; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	1855.9 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, 2026-09-28
obiad
1. Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 150.00g 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, liść laurowy, ziele angielskie całe, lubczyk, kminek mielony, pieprz czarny mielony 2. Gołąbki siekane z sosem pomidorowym sp 180.00g składniki: kapusta biała 39%, wieprzowina łopatka 39%, ryż biały 12%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, pieprz czarny mielony 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 150.00g
Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29
obiad
1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ** 200.00g 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. Warzywa na patelnię * 200.00g składniki: warzywa na patelnię hortex (seler korzeniowy, gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica) 95% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: brokuły, ziemniaki podsmażane (ziemniaki, olej słonecznikowy (s) i/lub olej rzepakowy (r)), marchew, papryka, fasola szparagowa, cebula, kukurydza], masło * 3%, pieprz ziołowy 1%, papryka czerwona mielona słodka 1% 3. Filet z kurczaka panierowany * 100.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, olej kujawski 18%, bułka tarta (pszenica) 13%, jaja kurze całe (jaja) 11%, mąka tortowa 9%, pieprz czarny mielony 2%, papryka czerwona mielona słodka 1%, mleko 2% łaciaste 1% 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 owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30**obiad**

1. **Żurek z jajkiem, kielbasą i chlebem**** 180.00g składniki: kielbasa zwyczajna 32%, **żurek zakwas (pszenica)** 25%, woda wodociągowa 13%, **jaja kurze całe (jaja)** 6%, **boczek wędzony** 6%, **chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia)** 4%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 4%, majeranek suszony 2%, **mąka tortowa** 1%, pieprz czarny mielony 1%, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie całe
2. Delikatne curry z ciecierzycą 150.00g składniki: ciecierzycza 27%, mleko kokosowe - ekstrakt 60% 20%, ryż biały 10%, ryż brązowy 10%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, papryka mix mrożona * 7%, passata pomidorowa 7%, cebula 3%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, czosnek 1%, sól morską 1%, pieprz czarny mielony 1%, kurkuma mielona 1%, ziele angielskie całe
3. 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, koper ogrodowy
4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
5. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01**obiad**

1. **Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem **/ż** 180.00g składniki: woda wodociągowa 25%, **makaron 5-jajeczny czaniecki** 19%, skrzydło kurczaka 13%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, marchew 13%, koper ogrodowy 6%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 6%, **mąka tortowa** 1%, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony 1%, zioła prowansalskie 1%
2. **Kasza gryczano-jęczmienna*/ż** 100.00g składniki: kasza jęczmienna wiejska . 63%, kasza gryczana * 31%, **masło** * 6%
3. **Gulasz wołowy duszony */ż** 100.00g składniki: wołowina szponder 74%, cebula 10%, olej kujawski 6%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, **mąka tortowa** 2%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 1%, przyprawa jarzynka 1%, pieprz czarny mielony 1%, papryka czerwona mielona słodka 1%, pieprz ziołowy 1%
4. **Surówka z kapusty białej i ogórka kiszzonego **** 50.00g składniki: kapusta biała 72%, ogórek kiszony 12%, cebula 6%, koper ogrodowy 3%, oliwa z oliwek 3%, cytryna 3%, **majonez** 1%, pieprz czarny mielony
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
6. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02**obiad**

1. **Zupa krupnik niezabielany** 180.00g 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. **Ryba po grecku**** 150.00g składniki: **miruna (ryba)** 50%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 30%, koncentrat pomidorowy 30% 16%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%, sól morską, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe
3. Ziemniaki * 200.00g
4. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
5. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-10-05**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, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, liść laurowy
2. **Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/** 210.00g
3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
4. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-10-06**obiad**

1. **Rosół z makaronem **/ż** 180.00g składniki: woda wodociągowa 48%, **makaron nitka 5-jajeczny** 24% [składniki: kasza **pszenna** makaronowa, semolina (kasza 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. **Kotlet mielony z indyka z pieca**** 100.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 79%, czosnek 8%, **bułka tarta (pszenica)** 4%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%, cebula 2%, **jaja kurze całe (jaja)** 2%, pieprz czarny mielony 2%, sól morską
3. **Ryż z warzywami*** 170.00g składniki: ryż z warzywami 88%, **masło** * 9%, przyprawa jarzynka 2%, pieprz czarny mielony 2%
4. Surówka z białej kapusty ** 100.00g składniki: kapusta biała 77%, marchew 10%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, woda wodociągowa 2%, ocet jabłkowy 6% 2%, cukier 1%, sól morską, pieprz czarny mielony
5. Woda niegazowana * 150.00g
6. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli

Dzień: 8 - Środa, 2026-10-07**obiad**

1. **Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami**/ż** 200.00g składniki: ziemniaki * 41%, woda wodociągowa 31%, burak 14%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 4%, buraki suszone 4%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 2%, **mąka tortowa** 1%, skrzydło kurczaka 1%, cytryna 1%, koper ogrodowy, pieprz czarny mielony
2. **Spaghetti z warzywami**** 220.00g 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%, passata pomidorowa 4%, pomidory krojone w puszcze 4%, oliwa z oliwek 1%, pieprz czarny mielony 1%, oregano suszone 1%, bazylia suszona 1%, papryka czerwona mielona słodka 1%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1%
3. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
4. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-10-08**obiad**

1. **Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami **/ż** 180.00g składniki: ogórek kiszony w. * 26%, woda wodociągowa 21%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 17%, ziemniaki * 9%, skrzydło kurczaka 9%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 5%, cebula 4%, **mąka tortowa** 4%, czosnek 2%, pietruszka liście 2%, pieprz ziołowy 2%
2. Kasza bulgur (**pszenica**) 140.00g
3. **Pulpety z indyka w sosie koperkowym**** 100.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 61%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, **jaja kurze całe (jaja)** 6%, koper mr. 6%, **śmietana 18% tłuszczu (mleko)** 4%, czosnek 1%, pietruszka liście 1%, pieprz ziołowy 1%, **mąka tortowa** 1%, sól morską
4. Buraczki z chrzanem * 100.00g składniki: burak 95%, chrzan 3%, cukier 2%, ocet jabłkowy 6%
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
6. Woda niegazowana * 150.00g

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

1. **Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym**** 220.00g składniki: woda wodociągowa 41%, cukinia 20%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, ziemniaki * 8%, **śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko)** 6%, **groszek ptysiówy (jaja, pszenica)** 6%, **mąka tortowa** 1%, koper ogrodowy 1%, pietruszka liście 1%, oliwa z oliwek 1%, pieprz czarny mielony
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% łąciate**, pieprz czarny mielony, przyprawa jarzynka, sól morską jodowana
4. Surówka z marchwi i jabłek */ ż 100.00g składniki: marchew 70%, jabłko 30%
5. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli
6. Woda niegazowana * 150.00g