**Plan żywieniowy: Szkoła 03-06.03.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-03-03 |
| **Posiłki:** |  **1.** obiad |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Szkoła Podstawowa 2024/2025 (grupa) [właściciel: zpociecierzyn]**1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 104)
2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 39)
3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 28)
4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 11)
5. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 2)
 |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 2057.61 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, 2025-03-03** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Mleko 2,0%** [składniki: mleko], **Mąka pszenna typ 500**, Cebula, **Masło ekstra**
2. **Chleb razowy** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwasaskorbinowy), mąka **żytnia** razowa, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo –fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy**jęczmienny, jaja, orzechy, sezam**]
3. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
4. **Ciastka zbożowe fit sante kakaowe** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż, (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole, olej słonecznikowy, morela suszona (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniajace: węglany sodu, węglany amonu, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**]
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04** |
| **obiad** |
| 1. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
2. Udko z kurczaka pieczone składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą, Olej kujawski, Czosnek, Papryka czerwona mielona SŁODKA, Pieprz czarny MIELONY
3. **Ziemniaki puree** skład: ziemniaki, masło, mleko

4. **Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda** |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-03-05** |
| **obiad** |
| 1. **Kluski śląskie** składniki: Ziemniaki średnio, Skrobia ziemniaczana, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Jaja kurze całe**
2. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
3. Surówka z marchewki składniki: Marchew, Cukier
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06** |
| **obiad** |
| 1. **Kotlety z kurczaka panierowane. smażone** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry, **Jaja kurze całe**, **Bułka tarta**, Olej rzepakowy uniwersalny 2. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym składniki: Ryż biały, Olej rzepakowy1. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
2. **Surówka z porów z jabłkami** składniki: Por , Jabłko, Olej słonecznikowy, Cukier, sól
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-07** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa pomidorowa z makaronem**  składniki: Pietruszka korzeń, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koncentrat pomidorowy 30%, Cebula, **Makaron**, **Mąka pszenna typ 500**, **Masło ekstra**, Cukier, Pietruszka liście
2. Herbata owocowa
3. **Jogurt owocowy**  [składniki: **Mleko**, serwatka odtworzona (z mleka), cukier, owoce, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, koncentrat soku z buraka, aromat, bakterie jogurtowe]
 |