**Plan żywieniowy: Szkoła podstawowa 10-14.03.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-03-10 |
| **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, 2025-03-10** |
| **obiad** |
| 1. **Barszcz ukraiński**  składniki: Ziemniaki, Burak czerwony, Marchew, udo z kurczaka, Pietruszka korzeń, **Śmietana 18% tłuszczu**, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Fasola biała
2. **Chleb razowy** [składniki: mąka **pszenna** (środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy), 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** [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.**]
5. # sok owocowy 200ml
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-11** |
| **obiad** |
| 1. **Gulasz wieprzowy** składniki: łopatka wieprzowa, Cebula, **Mąka pszenna typ 500**, Olej rzepakowy uniwersalny
2. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
3. **# kasza jęczmienna pęczak**

4. **Surówka z ogórków kiszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny MIELONY |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-03-12** |
| **obiad** |
| 1. **Gołąbki siekane** składniki: Kapusta biała, Wieprzowina łopatka, Koncentrat pomidorowy 30%, **Mąka pszenna typ 500**, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, Pieprz czarny MIELONY
2. Herbata owocowa składniki: Woda wodociągowa, Herbata owocowa, Cukier
3. **Ziemniaki puree** składniki: ziemniaki, masło ekstra
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-13** |
| **obiad** |
| 1. **Dorsz. filety panierowane. smażone** składniki: **Dorsz filety bez skóry**, Olej rzepakowy uniwersalny, **Bułka tarta**, **Jaja kurze całe**, **Mąka pszenna typ 500**
2. **Ziemniaki puree z masłem**  składniki: Ziemniaki, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**
3. Kompot z owoców mieszanych składniki: Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA
4. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-14** |
| **obiad** |
| 1. **Krupnik z kaszy jaglanej** składniki: Ziemniaki, udo z kurczaka, Marchew, Kasza jaglana, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**
2. **Chleb pszenny** [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, mieszanka piekarnicza (gluten pszenny, mąka pszenna, glukoza, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy), drożdże.]
3. Herbata owocowa składniki: woda wodociągowa, herbata owocowa
4. **Jogurt owocowy** [składniki: **Mleko**, serwatka odtworzona (z mleka), cukier, owoce, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, koncentrat soku z buraka, aromat, bakterie jogurtowe]
 |