**Plan żywieniowy: Szkoła podstawowa 07-11.04.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-04-07 |
| **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:** 55%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 30% |

**Jadłospis**

|  |
| --- |
| **Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-07** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa pomidorowa z ryżem**  składniki: Woda wodociągowa, KONCENTRAT POM , ćwiartka z kurczaka, Ryż biały, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Cebula, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, PIETRUSZKA KORZEŃ, **Seler korzeniowy** 2. Herbata czarna z cytryną 225.49g składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana 3. **Drożdżówka z jabłkiem** składniki**:** mąka **PSZENNA**, jabłko, cukier, **JAJA**, margaryna (olej rzepakowy, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), drożdże, serwatka w proszku (z MLEKA), **MLEKO** w proszku, sól, cynamon, aromaty: waniliowy, jabłkowy, barwnik: karoteny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy. |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-08** |
| **obiad** |
| 1. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Ananas w syropie, Cebula, Włoszczyzna, Papryka czerwona, Olej rzepakowy uniwersalny, Skrobia ziemniaczana, Czosnek, Pieprz czarny 2. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym składniki: Ryż biały, Olej rzepakowy uniwersalny 3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-04-09** |
| **obiad** |
| 1. **Kotlet mielony wieprzowy**  składniki: Wieprzowina łopatka, **Bułka tarta**, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Jaja kurze całe**  2. #herbata owocowa  3. **Ziemniaki puree z olejem** składniki: Ziemniaki, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Olej rzepakowy uniwersalny  4. Buraczki zasmażane składniki: Burak, Olej rzepakowy uniwersalny, cebula |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-10** |
| **obiad** |
| 1. **Dorsz kotlet mielony smażony** składniki: dorsz filet, cebula, bułka tarta, jaja kurze całe 2. **Kasza bulgur** 3. Surówka z kapusty kwaszonej składniki: Kapusta kwaszona, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Cukier 4. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier |

|  |
| --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-11** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami** składniki: Ogórek kwaszony, Ziemniaki średnio, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, **Śmietana 18% tłuszczu**, **Masło ekstra**, **Mąka pszenna typ 500**, Cebula 2. **Chleb pszenny**  [składniki: mąka **pszenna**, woda, zakwas żytni (mąka żytnia, woda), sól, mąka żytnia, drożdże.] 3. Herbata owocowa 4. Jabłko 5. **Herbatniki petit beurre** składniki: mąka pszenna, cukier, odtłuszczone mleko w proszku, sól, aromat waniliowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy |