**Plan żywieniowy: Szkoła podstawowa 14-18.04.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 3 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-04-14 |
| **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, 2025-04-14** |
| **obiad** |
| 1. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
2. **Pierogi ruskie** składniki: Ziemniaki średnio, **Mąka pszenna typ 500**, **Ser twarogowy półtłusty**, Olej rzepakowy uniwersalny, Cebula, **Jaja kurze całe**, Sól, Pieprz czarny
3. **Jogurt naturalny**  [składniki: **mleko**]
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15** |
| **obiad** |
| 1. Udko z kurczaka pieczone składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą, Olej kujawski, Czosnek, Papryka czerwona mielona, Pieprz czarny
2. **Ziemniaki puree z olejem** składniki: Ziemniaki średnio, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Olej rzepakowy uniwersalny
3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
4. **Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem** składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, kukurydza, marchew, majonez
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa kalafiorowa** składniki: Kalafior, Ziemniaki, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Pietruszka korzeń, Por, **Seler korzeniowy**, **Masło ekstra**, **Mąka pszenna typ 500**, Sól
2. **Chleb razowy z ziarnami** [składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia** razowa, woda, miód sztuczny (cukier, syrop glukozowo–fruktozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat), sól, ekstrakt słodowy **jęczmienny,** ziarno słonecznika, ziarno dyni, **jaja, orzechy, sezam**]
3. #herbata owocowa
4. **bułka drożdżowa z rodzynkami** składniki: **Mąka pszenna typ 500**, Cukier, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, **Masło ekstra**, rodzynki, **jaja kurze**, Drożdże, Cukier z prawdziwą wanilią, Sól biała
 |