**Plan żywieniowy: Szkoła Podstawowa 05-09.05.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-05-05 |
| **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, 2025-05-05** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Marchew, udo kurczaka, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, **Śmietana 18% tłuszczu**, **# Mleko 2,0%** [składniki: mleko], **Mąka pszenna typ 500**, Cebula, **Masło ekstra**
2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata granulowana
3. **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**]
4. **Ciasteczka zbożowe fit** [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż (mąka: **pszenna, pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna;** pełnoziarniste płatki : **owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca, olej słonecznikowy, owoce suszone (owoce, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z **mleka**), substancje spulchniajace, sól morska, aromaty. Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy.**]
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-06** |
| **obiad** |
| 1. **Filet z kurczaka z pieca** składniki: filet kurczaka bez skóry, Olej rzepakowy uniwersalny, **Mąka pszenna typ 500**, Pieprz czarny 2. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym składniki: Ryż biały, Olej rzepakowy uniwersalny1. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
2. **Surówka z ogórków kiszonych** składniki: Ogórek kwaszony, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, **Musztarda**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-05-07** |
| **obiad** |
| 1. **Gołąbki bez zawijania** składniki: Kapusta biała, Wieprzowina łopatka, Koncentrat pomidorowy 30%, **Jaja kurze całe**, Pieprz czarny 2. #herbata owocowa składniki: woda wodociągowa, cukier, herbata owocowa3. **Kasza bulgur** |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-08** |
| **obiad** |
| 1. **Penne z tuńczyka w sosie pomidorowym** składniki: **Tuńczyk**, **Makaron bezjajeczny**, Passata, Marchew, Cebula, Kapary, Pieprz czarny
2. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-09** |
| **obiad** |
| 1. **Barszcz ukraiński** składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Burak, Noga (udo) kurczaka, Marchew, **# Śmietana 18%**, **Seler korzeniowy**, Kapusta biała, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, Cebula, Pietruszka liście, Pietruszka korzeń, Groch, Pietruszka liście, **Maka**, Liść laurowy, Pieprz czarny
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
4. Banan
 |