**Plan żywieniowy: Szkoła Podstawowa 09-13.06.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-06-09 |
| **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, 2025-06-09** |
| **obiad** |
| 1. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
2. **Makaron z truskawkami i jogurtem** składniki: Truskawki, **Makaron bezjajeczny świderki**, **Jogurt naturalny 2% tłuszcz**, CUKIER
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10** |
| **obiad** |
| 1. **Kotlety z kurczaka panierowane smażone** składniki: filet z kurczaka bez skóry, bułka tarta, jaja kurze całe, pieprz
2. **Ziemniaki puree**  składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu**, Olej rzepakowy uniwersalny
3. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
4. **Mizeria z jogurtem** składniki: Ogórek, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu**, szczypior
 |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11** |
| **obiad** |
| 1. **Zupa koperkowa z ziemniakami** składniki: Ziemniaki, udo kurczaka, Marchew, **Śmietana 18% tłuszczu**, Pietruszka korzeń, **Seler korzeniowy**, Por, Koper ogrodowy, **Mąka pszenna typ 500**
2. Herbata czarna z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Cytryna, CUKIER, Herbata
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. Kiełbaski z grilla składniki: Mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka SOJOWEGO, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, aromat (SOJA, MLEKO), przyprawy
5. **Ketchup łagodny** [składniki: Przecier pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny. Produkt może zawierać **seler.**]
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12** |
| **obiad** |
| 1. **Spagetti z mięsa wieprzowego** składniki: **Makaron bezjajeczny**, Woda wodociągowa, Wieprzowina łopatka, Koncentrat pomidorowy 30%, Cebula, Czosnek, Bazylia suszona, Oregano suszone
2. Kompot z owoców mieszanych słodzony składniki: Woda wodociągowa, Mieszanka kompotowa, Cukier
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13** |
| **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, drożdże.]
3. Herbata z cytryną składniki: Woda wodociągowa, Herbata, Cytryna
4. **jogurt owocowy** Składniki: mleko, śmietanka, owoce, cukier, skrobia, koncentrat z marchwi, aromat, kultury bakterii jogurtowych
 |