**Plan żywieniowy: Szkoła 06-10.10.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-10-06 |
| **Posiłki:** |  **1.** obiad |
| **Przypisana grupa żywieniowa:** | Nazwa grupy: **Szkoła Podstawowa 25/26 (grupa) [właściciel: zpociecierzyn]**1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 19)
2. Dziewczęta (wiek: 7 - 7; liczba: 17)
3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19)
4. Dziewczęta (wiek: 8 - 8; liczba: 15)
5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 19)
6. Dziewczęta (wiek: 9 - 9; liczba: 18)
7. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 13)
8. Dziewczęta (wiek: 10 - 10; liczba: 12)
9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 16)
10. Dziewczęta (wiek: 11 - 11; liczba: 19)
11. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 18)
12. Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 20)
13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 9)
14. Dziewczęta (wiek: 13 - 13; liczba: 22)
15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 23)
16. Dziewczęta (wiek: 14 - 14; liczba: 12)
17. Dziewczęta (wiek: 15 - 15; liczba: 1)
 |
| **Norma na energię dla podanej grupy:** | 606.61 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, 2025-10-06** |
| **obiad** |
| 1. Zupa pieczarkowa składniki: Ziemniaki, Pieczarka uprawna świeża, udo kurczaka, Marchew, Pietruszka korzeń, **Seler** korzeniowy, **mleko 2,0%**, **# śmietana 18%**, Pietruszka liście, Cebula, Ziele angielskie, Liść laurowy, Pieprz ziołowy
2. Makaron z serem składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **makaron bezjajeczny**, jogurt naturalny 2% tłuszczu
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**]
 |
| **Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07** |
| **obiad** |
| 1. ZUPA ZIEMNIACZANA TRADYCYJNA składniki: Woda wodociągowa, ZIEMNIAKI, udo kurczaka, Marchew, **Seler** korzeniowy, Pietruszka korzeń, Pietruszka liście, mąka **pszenna**
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. **KOTLET MIELONY WIEPRZOWY** składniki: łopatka wieprzowa, jaja kurze całe, bułka tarta, cebula
4. ZIEMNIAKI PUREE składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Olej rzepakowy uniwersalny
5. Buraki zasmażane składniki: Burak, Olej rzepakowy uniwersalny, Cebula
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08** |
| **obiad** |
| 1. Grochówka składniki: Ziemniaki, Marchew, Groch, Pietruszka korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, mąka **pszenna**, Masło ekstra (**mleko**)
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. Penne bezglutenowe z tuńczyka w sosie pomidorowym składniki: Tuńczyk w wodzie (**ryba**), Makaron bezjajeczny, Przecier pomidorowy, pomidory krojone, Marchew, Cebula
 |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09** |
| **obiad** |
| 1. ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM składniki: Woda wodociągowa, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**), KONCENTRAT POM, udo kurczaka, Marchew, PIETRUSZKA KORZEŃ, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Cebula, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**), **Seler** korzeniowy
2. Gulasz wieprzowy składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, mąka **pszenna**, Olej rzepakowy
3. Kasza bulgur na sypko składniki: Woda wodociągowa, Kasza bulgur (**pszenica**), Olej rzepakowy
4. OGÓREK KISZONY [składniki: ogórek , koper, czosnek chrzan , sól , woda ]
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10** |
| **obiad** |
| 1. BARSZCZ UKRAIŃSKI składniki: Woda wodociągowa, Ziemniaki, Burak, udo kurczaka, Marchew, **# śmietana 18%**, **Seler** korzeniowy, Kapusta biała, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Cebula, Pietruszka korzeń, Groch, Pietruszka liście, **maka pszenna**, Liść laurowy, Pieprz ziołowy
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. Pierogi ruskie ze jogurtem naturalnym składniki: Ziemniaki , **mąka pszenna**, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), jogurt naturalny 2% tłuszczu [składniki: **mleko**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy, Cebula, Jaja kurze całe (**jaja**), Pieprz ziołowy
 |