**Plan żywieniowy: Szkoła 13-17.10.2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ile dni:** | 5 |
| **Termin rozpoczęcia:** | 2025-10-13 |
| **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, 2025-10-13** |
| **obiad** |
| 1. Zupa krupnik składniki: Kasza **jęczmienna** perłowa, Ziemniaki średnio, Marchew, Pietruszka korzeń, udo kurczaka, **Seler** korzeniowy, Koper ogrodowy
2. MAKARON ZE SZPINAKIEM składniki: Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**), Szpinak mrożony, Olej rzepakowy uniwersalny, Ser typu Feta (**mleko**), Czosnek, Pieprz czarny, ser typu feta (**mleko**)
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: 3 - Środa, 2025-10-15** |
| **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** 13.12g [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. RYŻ Z JABŁKAMI I JOGURTEM składniki: Jabłko, Ryż biały, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (**mleko**), Cukier, Olej rzepakowy uniwersalny, Cynamon mielony
 |

|  |
| --- |
| **Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16** |
| **obiad** |
| 1. Rosół z makaronem składniki: Kurczak tuszka, Marchew, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**), Pietruszka korzeń, **Seler** korzeniowy, Cebula, Pietruszka liście, Pieprz czarny
2. POTRAWKA Z KURCZAKA składniki: filet z kurczaka bez skóry, udo kurczaka, Woda wodociągowa, Marchew, Pietruszka korzeń, mąka **pszenna**, **Seler** korzeniowy, Olej rzepakowy, Pieprz czarny
3. ZIEMNIAKI PUREE składniki: ZIEMNIAKI, **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Olej rzepakowy
4. Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym
 |
| **Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17** |
| **obiad** |
| 1. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną składniki: Kurczak tuszka, Marchew, Kalafior, Pietruszka korzeń, Brokuły, **Seler** korzeniowy, Kasza jaglana, Śmietana 18% tłuszczu (**mleko**), **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu, Pietruszka liście
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. RISOTTO Z WARZYWAMI składniki: Ryż biały, Marchew, Pietruszka korzeń, Groszek zielony, Olej rzepakowy, **Seler** korzeniowy
 |