

Szkoła 1/26

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-01-05
Posiłki	1. obiad
PrzypisanaGrupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno -Przedszkolny** 1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 26) 2. Dziewczęta (wiek: 7 - 7; liczba: 17) 3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19) 4. Dziewczęta (wiek: 8 - 8; liczba: 22) 5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 18) 6. Dziewczęta (wiek: 9 - 9; liczba: 16) 7. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 14) 8. Dziewczęta (wiek: 10 - 10; liczba: 15) 9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 14) 10. Dziewczęta (wiek: 11 - 11; liczba: 14) 11. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 16) 12. Dziewczęta (wiek: 12 - 12; liczba: 9) 13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 18) 14. Dziewczęta (wiek: 13 - 13; liczba: 17) 15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 12) 16. Dziewczęta (wiek: 14 - 14; liczba: 12)
Norma na energię dla podanej grupy:	1887.68Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	20%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów :50%, białka :15%, łuszczów :35%

2026-01-05 Poniedziałek

obiad

obiad

2026-01-06 Wtorek

obiad

obiad

2026-01-07 Środa

obiad

1. Zupa jarzynowa zabiелana z ziemniakami * */ż * (160g)
2. Ryżna mleku z sosem jogurtowo - truskawkowym * ż (200g)
3. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)
4. Pomarańcza(100g)

obiad

2026-01-08 Czwartek

obiad

1. Zupa krupnik **/ż (150g)
2. Makaron z filetem z indyka brokułem, i sosem śmietanowym */ż (200g)
3. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)

obiad

2026-01-09 Piątek

obiad

1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/ż (150g)
2. Miruna filety panierowane smażone* (100g)
3. Ziemniaki puree * * (200g)
4. Marchewka z groszkiem duszona *ż (100g)
5. Kompot z owoców mieszanych* (200g)
6. Mandarynki (60g)

obiad

2026-01-12 Poniedziałek

obiad

1. Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiovym **/ż (140g)
2. Spaghetti Carbonarra* (180g)
3. Kompot z owoców mieszanych* (200g)

obiad

2026-01-13 Wtorek

obiad

1. Zupa ziemniaczana tradycyjna **/ż dieta b/l (150g)
2. Kluski śląskie* (200g)
3. Gulasz wołowy duszony */ż (100g)
4. Surówka z kapusty czerwonej */ż (100g)
5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)
6. Woda niegazowana * (200g)
7. Jabłko* (60g)

obiad

2026-01-14 Środa

obiad

1. Zacierkana rosole **/ż (150g)
2. Fasolka po bretońsku * (180g)
3. **Bułki pszenne zwykłe (80g)**
4. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)
5. Pomarańcza(100g)

obiad

2026-01-15 Czwartek

obiad

1. Rosół z makaronem **/ż (150g)
2. Ziemniaki * (180g)
3. Filet z kurczaka w delikatnej panierce * ż (100g)
4. Buraczki* ż (100g)
5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)

obiad

2026-01-16 Piątek

obiad

1. Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiovym **/ż (150g)
2. Ziemniaki * (200g)
3. Dorsz duszony w sosie śmietanowo - koperkowym*ż (200g)
4. Surówka z marchwi i jabłek */ ż (100g)
5. Woda niegazowana * (200g)
6. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)

obiad