

Szkoła 2/26

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-01-19
Posiłki	1. obiad
PrzypisanaGrupa żywieniowa	Nazwa grupy: Szkoła 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 4) 2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 4. Dziewczęta(wiek: 10 - 12; liczba: 2) 5. Dziewczęta(wiek: 13 - 15; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	2170 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	25%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów :60%, białka :15%, łuszczów 25%

2026-01-19 Poniedziałek

obiad
1. Zupa koperkowa zabelana z ryżem ** (160g) 2. Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym i warzywami * (170g) 3. Kompot z owoców mieszanych * (200g) 4. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-01-20 Wtorek

obiad
1. Zupa pomidorowa zabelana z ryżem **/ż (160g) 2. Ziemniaki * (180g) 3. Kotlet schabowy panierowany * (110g) 4. Surówka z marchwi z dodatkiem chrzanu* (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-01-21 Środa

obiad
1. Zupa brokułowa z makaronem**/ż (180g) 2. Ryżz jabłkami */ż (180g) 3. Woda niegazowana * (200g) 4. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 5. Pomarańcza(60g)

obiad

2026-01-22 Czwartek

obiad
1. Barszczczerwony klarowny z uszkami **/ż (180g) 2. Warzywa na patelnię * (180g) 3. Filet z kurczakaduszony pod pierzynką*/ż (100g) 4. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 5. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-01-23 Piątek

obiad
1. Zupa krem z kukurydzy z groszkiem ptysowym ż/** (180g) 2. Ziemniaki * (200g) 3. Miruna filety panierowane smażone * (110g) 4. Marchewka mini gotowana*/ż (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-01-26 Poniedziałek

obiad
1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami **/ż (170g) 2. Makaron z serem twarogowym * (160g) 3. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 4. Woda niegazowana * (200g) 5. Jabłko* (40g)

obiad

2026-01-27 Wtorek

obiad
1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/ż (150g) 2. Ryżz warzywami* (170g) 3. mięso z ud kurczakabez skóry i kości z przyprawami duszone * ż (90g) 4. Sałatka wiosenna * (100g) 5. Woda niegazowana * (200g) 6. Kompot z owoców mieszanych* (200g)

obiad

2026-01-28 Środa

obiad
1. Zupa jarzynowa zabelana z makaronem ** /ż (160g) 2. Kaszabulgur (140g) 3. Gulaszwieprzowy duszony */ż (100g) 4. Mizeria */ż (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-01-29 Czwartek

obiad
1. Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami **/ż (160g) 2. Ziemniaki * (180g) 3. Kotlet mielony z mięsa mieszanego. (duszony z pieca) (100g) 4. Buraczki* ż (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-01-30 Piątek

obiad
1. Zupa fasolowa z makaronem* (160g) 2. Pulpety rybno-ryżowe w sosie pomidorowym * (180g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż (100g) 4. Woda niegazowana * (200g) 5. Kompot z owoców mieszanych* (200g)

obiad