

MARZECI

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2026-03-02
Posiłki	1. obiad
PrzypisanaGrupa żywieniowa	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny /SP**/ 1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 10) 2. Dziewczęta(wiek: 7 - 7; liczba: 13) 3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19) 4. Dziewczęta(wiek: 8 - 8; liczba: 12) 5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 14) 6. Dziewczęta(wiek: 9 - 9; liczba: 10) 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: 12) 12. Dziewczęta(wiek: 12 - 12; liczba: 10) 13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 18) 14. Dziewczęta(wiek: 13 - 13; liczba: 10) 15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 24) 16. Dziewczęta(wiek: 14 - 14; liczba: 9) 17. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 27) 18. Dziewczęta(wiek: 15 - 15; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2058.19Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	30%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów25%

2026-03-02 Poniedziałek

obiad
1. Zupa krupnik */ż (220g) 2. Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym i warzywami * (250g) 3. Kompot z owoców mieszanych* (200g) 4. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-03-03 Wtorek

obiad
1. Kaszamanna na rosole**/ż (220g) 2. mięso z ud kurczaka bez skóry i kości z przyprawami duszone * ż (110g) 3. Ziemniaki * (180g) 4. Mizeria */ż (100g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-03-04 Środa

obiad
1. Zupa brokułowa zabelana z ziemniakami **/ż (220g) 2. Ryżz jabłkami */ż (280g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) 4. Woda niegazowana * (200g) 5. Banan(50g)

obiad

2026-03-05 Czwartek

obiad
1. Zupa pomidorowa z ryżem (220g) 2. Kluski śląskie * (180g) 3. Karkówka duszona w ziołach z sosem własnym * (100g) 4. Surówka z kapusty czerwonej */ż (100g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-03-06 Piątek

obiad
1. Zupa z zielonego groszku z makaronem (220g) 2. Miruna filety panierowane smażone * (110g) 3. Ziemniaki * (180g) 4. Fasolkaszparagowa duszona * (100g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) 6. Woda niegazowana * (200g) 7. Jabłko* (50g)

obiad

2026-03-09 Poniedziałek

obiad
1. Zupa cygańska** + chleb (220g) 2. Pierogi z serem twarogowym - wyrób gotowy* (300g) 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) 4. Woda niegazowana * (200g) 5. Pomarańcza(50g)

obiad

2026-03-10 Wtorek

obiad
1. Zacierkana rosole **/ż (220g) 2. Schabduszony pod pierzynką */ż (110g) 3. Ryżbrązowy (180g) 4. Surówka z białej kapusty z marchwią i majonezem A (100g) 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) 6. Woda niegazowana * (200g)

obiad

2026-03-11 Środa

||
||
||