

# Szkoła 5/26

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni                                                                                      | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| termin rozpoczęcia                                                                           | 2026-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Posiłki                                                                                      | 1. obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PrzypisanaGrupa żywieniowa                                                                   | Nazwa grupy: <b>Zespół Szkolno-Przedszkolny /SP**/</b> <div><div>1. Chłopcy (wiek: 7 - 7; liczba: 10)</div><div>2. Dziewczęta(wiek: 7 - 7; liczba: 13)</div><div>3. Chłopcy (wiek: 8 - 8; liczba: 19)</div><div>4. Dziewczęta(wiek: 8 - 8; liczba: 12)</div><div>5. Chłopcy (wiek: 9 - 9; liczba: 14)</div><div>6. Dziewczęta(wiek: 9 - 9; liczba: 10)</div><div>7. Chłopcy (wiek: 10 - 10; liczba: 14)</div><div>8. Dziewczęta(wiek: 10 - 10; liczba: 15)</div><div>9. Chłopcy (wiek: 11 - 11; liczba: 14)</div><div>10. Dziewczęta(wiek: 11 - 11; liczba: 14)</div><div>11. Chłopcy (wiek: 12 - 12; liczba: 12)</div><div>12. Dziewczęta(wiek: 12 - 12; liczba: 10)</div><div>13. Chłopcy (wiek: 13 - 13; liczba: 18)</div><div>14. Dziewczęta(wiek: 13 - 13; liczba: 10)</div><div>15. Chłopcy (wiek: 14 - 14; liczba: 24)</div><div>16. Dziewczęta(wiek: 14 - 14; liczba: 9)</div><div>17. Chłopcy (wiek: 15 - 15; liczba: 27)</div><div>18. Dziewczęta(wiek: 15 - 15; liczba: 15)</div></div> |
| Norma na energię dla podanej grupy:                                                          | 2058.19Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 20%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:                                         | <b>węglowodanów:50%, białka:15%, tłuszczów35%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 2026-03-16 Poniedziałek

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                      |
| 1. Zupa grochowa zabelana z grzankami **/ż (220g) |
| 2. Makaron z serem twarogowym * (320g)            |
| 3. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)           |
| 4. Banan(50g)                                     |
| 5. Woda niegazowana * (200g)                      |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-17 Wtorek

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                        |
| 1. Zupa jarzynowa zabelana z makaronem ** /ż (220g) |
| 2. Kaszabulgur (180g)                               |
| 3. Gulaszwołowy duszony */ż (100g)                  |
| 4. Sałatkawiosenna * (100g)                         |
| 5. Kompot truskawkowy* (200g)                       |
| 6. Woda niegazowana * (200g)                        |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-18 Środa

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>obiad</b>                            |
| 1. Zacierkana rosole **/ż (220g)        |
| 2. Fasolkapo bretońskiego * (330g)      |
| 3. Chleb pszenny zwykły (80g)           |
| 4. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g) |
| 5. Woda niegazowana * (200g)            |
| 6. Mandarynki (50g)                     |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-19 Czwartek

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>obiad</b>                    |
| 1. Zupa krupnik **/ż (220g)     |
| 2. Warzywa na patelnię * (180g) |
| 3. Bryzol z indyka (100g)       |
| 4. Kompot z wiśni (200g)        |
| 5. Woda niegazowana * (200g)    |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-20 Piątek

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                  |
| 1. Zupa kalafiorowa z makaronem **/ż (220g)   |
| 2. Miruna filety panierowane smażone * (100g) |
| 3. Ziemniaki * (180g)                         |
| 4. Marchew mini (100g)                        |
| 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)       |
| 6. Woda niegazowana * (200g)                  |
| 7. Pomarańcza(50g)                            |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-23 Poniedziałek

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                             |
| 1. Zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiovym **/ż (220g) |
| 2. Pierogi ruskie * (330g)                               |
| 3. kompot z malin (200g)                                 |
| 4. Woda niegazowana * (200g)                             |
| 5. Jabłko* (50g)                                         |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-24 Wtorek

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                             |
| 1. Zupa brokułowa z makaronem**/ż (220g) |
| 2. Ziemniaki * (180g)                    |
| 3. Kotlet schabowy panierowany * (100g)  |
| 4. Mizeria */ż (100g)                    |
| 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)  |
| 6. Woda niegazowana * (200g)             |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-25 Środa

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                      |
| 1. Barszczczerwony klarowny z uszkami **/ż (220g) |
| 2. Spaghetti Napoli (330g)                        |
| 3. Kompot truskawkowy* (200g)                     |
| 4. Woda niegazowana * (200g)                      |
| 5. <b>Jogurt pitny - naturalny* (300g)</b>        |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-26 Czwartek

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                               |
| 1. Rosółz makaronem **/ż (220g)                            |
| 2. Kaszagryczano-jęczmienna*/ż (180g)                      |
| 3. Filet z kurczaka duszony w sosie śmietanowym */ż (100g) |
| 4. Buraczki* ż (100g)                                      |
| 5. kompot z owoców mieszanychŻ** (200g)                    |
| 6. Woda niegazowana * (200g)                               |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|

## 2026-03-27 Piątek

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>obiad</b>                                                       |
| 1. Zupa pomidorowa z passatyz makaronem */ż (220g)                 |
| 2. Pulpety rybno-ryżowe w sosie szpinakowym (220g)                 |
| 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż (100g) |
| 4. Woda niegazowana * (200g)                                       |
| 5. Kompot z wiśni (200g)                                           |
| 6. Pomarańcza(50g)                                                 |

|              |
|--------------|
| <b>obiad</b> |
|--------------|