

Raport 1SZ.26.10.-06.11.2020

| | |
|--|---|
| Ile dni | 10 |
| termin rozpoczęcia | 2020-10-26 |
| Posiłki | 1. obiad |
| Przypisana Grupa żywieniowa | Nazwa grupy: SZKOŁA 2020/2021 1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 61) 2. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 28) 3. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 28) 4. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 13) 5. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 13) |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 2144.41Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 20% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów25% |

2020-10-26 Poniedziałek

obiad

1. Zupa pomidorowa na indyku z ryżem (300g)
2. bułka wrocławska z serem (50g)
3. sok Tymbark 100% jabłkowy (200g)

obiad

2020-10-27 Wtorek

obiad

1. Pyzy z mięsem (250g)
2. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką (130g)
3. kompot owocowy z porzeczką czarną (250g)
4. mus z jogurtem (80g)

obiad

2020-10-28 Środa

obiad

1. gulasz z kaszą (180g)
2. Surówka z marchewki i pora z jogurtem (130g)
3. kompot z truskawką (250g)

obiad

2020-10-29 Czwartek

obiad

1. Barszcz czerwony zabieleny z wkladką mięsną i ziemniakami (300g)
2. Banan (100g)
3. bułka wrocławska z serem (50g)

obiad

2020-10-30 Piątek

obiad

1. Pomidorowy kotlet rybny (100g)
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (100g)
3. Surówka z kapusty włoskiej z marchewką, kukurydzą i jogurtem (130g)
4. kompot z truskawką (250g)

obiad

2020-11-02 Poniedziałek

obiad

1. zupa kapuśniak (300g)
2. bułka wrocławska z serem (50g)
3. baton smart sante (25g)

obiad

2020-11-03 Wtorek

obiad

1. Spagetti sosz marchewką (150g)
2. MAKARON SPAGHETTIPASTAZARA (40g)
3. Ser parmezan (2g)
4. kompot z truskawką (250g)

obiad

2020-11-04 Środa

obiad

1. Kotlet mielony smażony (100g)
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (130g)
3. surówka z buraczków (130g)
4. kompot z truskawką (250g)

obiad

2020-11-05 Czwartek

obiad

1. barszcz biały (300g)
2. bułka wrocławska z serem (50g)
3. Banan (50g)

obiad

2020-11-06 Piątek

obiad

1. Paluszki rybne panierowane (100g)
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (100g)
3. Surówka z kapusty białej z marchewką (130g)
4. kompot z truskawką (250g)

obiad