

# Raport DEKADA 7

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2024-04-15
Posiłki	1. obiad
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: <b>Szkoła Podstawowa 2023/2024</b> <b>1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 44)</b> <b>2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 51)</b> <b>3. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 35)</b> <b>4. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 16)</b> <b>5. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 9)</b> <b>6. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 6)</b>
Norma na energię dla podanej grupy:	1942.24Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	35%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%</b>

## 2024-04-15 Poniedziałek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa pomidorowa z ryżem receptura własna (300g)</b> <b>2. Racuchy drożdżowe 2016 (200g)</b> 3. Mus truskawkowy 2016 (50g) <b>4. Kompot z rabarbaru i jabłka z cynamonem receptura własna (250g)</b>
<b>obiad</b>

## 2024-04-16 Wtorek

<b>obiad</b>
<b>1. Rosół z zacierką receptura własna (300g)</b> <b>2. Ziemniaki z mlekiem receptura własna (100g)</b> 3. Udko z kurczaka pieczone receptura własna (150g) <b>4. Sałata z ogórkiem rzodkiewką z kefirem receptura własna (150g)</b> 5. kompot z wiśni mrożonych receptura własna (250g)
<b>obiad</b>

## 2024-04-17 Środa

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa z kapusty kiszzonej receptura własna (300g)</b> <b>2. Chleb wieloziarnisty (15g)</b> <b>3. Chleb baltonowski (15g)</b> 4. Ryż na sypko z kurkumą receptura własna (100g) 5. Gulasz węgierski 2016 (150g) 6. Kompot z agrestu i truskawek receptura własna (250g)
<b>obiad</b>

## 2024-04-18 Czwartek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa kalafiorowa receptura własna (300g)</b> <b>2. Chleb zakopiański (30g)</b> <b>3. Ziemniaki z masłem receptura własna (100g)</b> <b>4. Kotlet Lwowski receptura własna (120g)</b> <b>5. Kapusta zasmażana 2016 (150g)</b> 6. Kompot z czarnej porzeczki mrożonej receptura własna (250g)
<b>obiad</b>

## 2024-04-19 Piątek

<b>obiad</b>
<b>1. zupa ogórkowa - receptura własna (300g)</b> <b>2. Dorsz w ziołach receptura własna (120g)</b> 3. Frytki z piekarnika 2016 (120g) 4. Kompot z mieszanki owocowej receptura własna (250g) <b>5. Sałata lodowa seler naciowy rukola receptura własna (150g)</b>
<b>obiad</b>

## 2024-04-22 Poniedziałek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa jarzynowa receptura własna (300g)</b> <b>2. Chleb razowy (15g)</b> <b>3. Chleb baltonowski (15g)</b> <b>4. Pierogi z serem twarogowym (200g)</b> 5. Mus truskawkowy 2016 (50g) 6. Kompot z rabarbaru i jabłka z cynamonem receptura własna (250g)
<b>obiad</b>

## 2024-04-23 Wtorek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa gulaszowa RECEPTURA WŁASNA (300g)</b> <b>2. Kasza kuskus (100g)</b> <b>3. Jaja gotowane 2016 (56g)</b> <b>4. Sos chrzanowy zabieleny receptura własna (50g)</b> 5. Surówka z marchewki por ogórka kiszzonego (150g)
<b>obiad</b>

## 2024-04-24 Środa

<b>obiad</b>
<b>1. Chleb wieloziarnisty (30g)</b> <b>2. Fasolka po bretońsku receptura własna (250g)</b> <b>3. bułka poznańska 50g (50g)</b> <b>4. Zupa ziemniaczana receptura własna (300g)</b>
<b>obiad</b>

## 2024-04-25 Czwartek

<b>obiad</b>
<b>1. Krupnik z kaszy jęczmiennej 2016 (300g)</b> <b>2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (30g)</b> <b>3. Ziemniaki z masłem receptura własna (100g)</b> <b>4. Kotlety z kurczaka panierowane. smażone 2016 (120g)</b> <b>5. Mizeria z szczypiorkiem receptura własna (150g)</b> 6. Kompot z truskawek mrożonych receptura własna (250g)
<b>obiad</b>

## 2024-04-26 Piątek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa żurek z jajkiem receptura własna (300g)</b> <b>2. Chleb zakopiański (30g)</b> <b>3. Ryba po grecku 2016 (200g)</b> 4. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 (100g) 5. Ogórek (75g) 6. Pomidor koktajlowy cherry (75g) 7. woda z miętą i cytryną receptura własna (250g)
<b>obiad</b>