

# Raport 4P. sz 01-12.02.20201

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2021-02-01
Posiłki	1. obiad
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: <b>SZKOŁA2020/2021</b> 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:	<b>węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów25%</b>

## 2021-02-01 Poniedziałek

obiad
1. ZUPA Z FASOLKISZPARAGOWEJ(odtłuszczona) (300g) 2. ciasteczkaowsiane z żurawiną SANTE(40g) 3. bułka wrocławska z serem (50g)
obiad

## 2021-02-02 Wtorek

obiad
1. gulasz z indyka (150g) 2. Kaszakuksus(80g) 3. Surówka z marchewki z jogurtem 2016 (130g) 4. kompot owocowy z porzeczką czarną(250g)
obiad

## 2021-02-03 Środa

obiad
1. kartacz z mięsem (300g) 2. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką (130g) 3. Kompot z owoców mieszanych2016 (250g) 4. mus z jogurtem (100g)
obiad

## 2021-02-04 Czwartek

obiad
1. Zupa rumfordzka 2016 (300g) 2. bułka wrocławska z serem (20g)
obiad

## 2021-02-05 Piątek

obiad
1. Miruna filety panierowane smażone w jajku i bułce (100g) 2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (150g) 3. Surówka z kapusty białej z marchewką (130g) 4. kompot z truskawką (250g)
obiad

## 2021-02-08 Poniedziałek

obiad
1. ZUPA BROKUŁOWAZABIELANA(300g) 2. baton smart sante (25g) 3. bułka wrocławska z serem (50g)
obiad

## 2021-02-09 Wtorek

obiad
1. Risotto z kurczakiem i warzywami (350g) 2. kompot owocowy z porzeczką czarną(250g) 3. mus z jogurtem (80g)
obiad

## 2021-02-10 Środa

obiad
1. KuleczkiMocy na zielonym sianku (pulpeciki mieszane w sosiekoperkowym) (150g) 2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (150g) 3. Marchew z groszkiem 2016 (150g) 4. kompot z truskawką (250g)
obiad

## 2021-02-11 Czwartek

obiad
1. Zupa pieczarkowa z makaronem i wkładką mięsną ZABIELANA(odtłuszczona) (300g) 2. bułka wrocławska z serem (50g) 3. sok 0,2 karton (200g)
obiad

## 2021-02-12 Piątek

obiad
1. ryba w cieście(100g) 2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem (150g) 3. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką (150g) 4. kompot owocowy z porzeczką czarną(250g)
obiad