

# Raport Listopad IV

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2023-11-27
Posiłki	1. obiad
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: <b>Szkoła Podstawowa 2023/24</b> <b>1. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 49)</b> <b>2. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 23)</b> <b>3. Dziewczęta (wiek: 10 - 12; liczba: 22)</b> <b>4. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 8)</b> <b>5. Dziewczęta (wiek: 13 - 15; liczba: 7)</b>
Norma na energię dla podanej grupy:	2116.97Kcal
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>

## 2023-11-27 Poniedziałek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa jarzynowa z ryżem zabelana (94.7g)</b> 2. Pietruszkanatka (3.16g) <b>3. Makaron z serem półtustym (126.27g)</b> 4. Kompot z owoców mieszanych(63.13g)
<b>obiad</b>

## 2023-11-28 Wtorek

<b>obiad</b>
<b>1. Rosół makaronem gwiazdki (116.14g)</b> 2. Pietruszkanatka (3.88g) <b>3. Kotlec mielony z mięsa mieszanego. smażony (61.94g)</b> <b>4. Ziemniaki z masłem i koperkiem (116.14g)</b> 5. Surówka z kapusty kwaszonej.r.w (38.71g) 6. Kompot wiśniowy (77.43g)
<b>obiad</b>

## 2023-11-29 Środa

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa cygańska(127.49g)</b> <b>2. Bułki na parze z marmoladą (127.49g)</b> 3. Kompot truskawkowy (84.99g)
<b>obiad</b>

## 2023-11-30 Czwartek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa koperkowa z makaronem . (126.35g)</b> 2. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (168.46g) 3. Kompot z owoców mieszanych(84.24g)
<b>obiad</b>

## 2023-12-01 Piątek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa krem z białych warzyw (162.44g)</b> <b>2. Grzanki pszenne(5.42g)</b> <b>3. Nalesniki z mussem truskawkowym i bitą śmietaną (162.44g)</b> 4. Kompot z porzeczek czerwonej (108.3g)
<b>obiad</b>

## 2023-12-04 Poniedziałek

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa kalafiorowa z ryżem zabelana (67.87g)</b> 2. Pietruszkanatka (2.26g) <b>3. Pierogi z mięsem z boczkiem i cebulką (90.49g)</b> 4. Kompot wiśniowy (45.25g)
<b>obiad</b>

## 2023-12-05 Wtorek

<b>obiad</b>
<b>1. Rosół drobiowy z makaronem (209.67g)</b> 2. Pietruszkanatka (6.99g) 3. kluski śląskie(209.67g) <b>4. Bitki wołowe w jarzynach duszone(111.83g)</b> <b>5. Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem (69.89g)</b> 6. Kompot z jabłek (139.79g)
<b>obiad</b>

## 2023-12-06 Środa

<b>obiad</b>
<b>1. Zupa pieczarkowa z kaszą(90.87g)</b> 2. Pietruszkanatka (3.03g) <b>3. Spagetti carbonara (121.17g)</b> 4. Kompot truskawkowy (60.59g)
<b>obiad</b>

## 2023-12-07 Czwartek

<b>obiad</b>
<b>1. Rosół drobiowy z kaszą manna (174.42g)</b> 2. Pietruszkanatka (5.81g) <b>3. Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym (93.02g)</b> <b>4. Ziemniaki z masłem i koperkiem (174.42g)</b> 5. Surówka z kapusty pekińskiej. (58.14g) 6. Kompot truskawkowy (116.28g)
<b>obiad</b>

## 2023-12-08 Piątek

<b>obiad</b>
<b>1. Barszcz ukraiński (118.95g)</b> <b>2. Makaron z mussem jabłkowym (118.95g)</b> 3. Kompot z owoców mieszanych(79.3g)
<b>obiad</b>