JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 28.06.2021r. **Energia razem: 938,7 kcal**	Pieczywo mieszane z masłem, pomidor, polędwica sopocka, herbata miętowa, truskawki. **Energia – 239,9 kcal**	Zupa brokułowa z ziemniakami, warzywami i natką pietruszki, makaron z serem białym na słodko, kompot owocowy. **Energia – 438,1 kcal**	Bułka z masłem, koktajl bananowo – malinowy na jogurcie naturalnym, herbata. **Energia – 260,7 kcal**
alergeny	***gluten, mleko, soja, gorczyca***	***seler, gluten, mleko, jaja***	***gluten, mleko***
Wtorek 29.06.2021r. **Energia razem: 944,0 kcal**	Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, herbata owocowa, arbuz. **Energia – 349,8 kcal**	Zupa grysikowa z warzywami, indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki, surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym i koperkiem, kompot owocowy. **Energia – 463,6 kcal**	Ciasto cytrynowe własnego wypieku, bawarka, herbata. **Energia – 130,6 kcal**
alergeny	***gluten, mleko***	***seler, gluten,***	***gluten, mleko, jaja***
Środa 30.06.2021r. **Energia razem: 1070,0 kcal**	Pieczywo mieszane z masłem, sałata zielona, szynka, rzodkiewka, jajko gotowane, herbata miętowa, jabłko. **Energia – 270,0 kcal**	Zupa jarzynowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki, fasolka po bretońsku z mięsem i kiełbasą śląską, pieczywo, kompot owocowy. **Energia – 569,0 kcal**	Bułka z masłem, budyń na mleku z sokiem owocowym, herbata **Energia – 274,0 kcal**
alergeny	***gluten, mleko, gorczyca, jaja***	***seler, gluten, mleko, gorczyca, soja***	***gluten, mleko***
Czwartek 01.07.2021r. **Energia razem: 975,6 kcal**	Płatki orkiszowe na mleku, bułka z masłem, herbata owocowa, banan. **Energia – 367,6 kcal**	Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i natką pietruszki, kotlet mielony, mizeria na śmietanie jogurtowej, ziemniaki, kompot owocowy. **Energia – 407,0 kcal**	Pieczywo mieszane z masłem szczypiorkowym, pasta z tuńczyka, bawarka, herbata. **Energia – 201,0 kcal**
alergeny	***gluten, mleko***	***gluten, seler, mleko, jaja***	***gluten, mleko, ryby***
Piątek 02.07.2021r. **Energia razem: 1065,5 kcal**	Pieczywo mieszane z masłem, ogórek zielony, ser żółty, kakao na mleku, herbata, truskawki. **Energia – 365,8 kcal**	Zupa szpinakowa z ziemniakami, warzywami i natką pietruszki, łazanki z mięsem drobiowy, kiełbasą i kapustą kiszona, kompot owocowy. **Energia – 452,3 kcal**	Bułka z masłem, kisiel wieloowocowy własnego wyrobu, herbata miętowa. **Energia – 247,4 kcal**
alergeny	***gluten, mleko***	***gluten, seler, mleko, jaja***	***gluten, mleko, ryby***

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz naturalny, sól, soja, gorczyca, orzeszki ziemne, sezam.

Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów w porównaniu z normami i zaleceniami:

	zawartość	*% energii*	*zalecenia*
białko	**36,5 g**	**13,9 %**	**10 – 20 % energii**
tłuszcze	**33,9 g**	**29,5 %**	**20 – 35 % energii**
węglowodany	**151,3 g**	**57,5 %**	**45 – 65 % energii**

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.