



| DATA   | ŚNIADANIE   | OBIAD  | PODWIECZOREK  |
|--|---|--|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>03.10.2022r</b><br><br>Energia razem:<br><b>1014,8 kcal</b>                      | Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, kiełbaski drobiowe na ciepło, pomidor ćwiartki ,herbata miętowa, banan<br><b>Energia –332,3 kcal</b>               | Zupa z soczewicy z ziemniakami warzywami i natką pietruszki , kluski na parze z sosem truskawkowym na jogurcie naturalnym ,kompot owocowy.<br><b>Energia – 443,3 kcal</b>                              | Bułka pszenna z masłem , ser żółty , sałata zielona , bawarka, herbata,<br><br><b>Energia – 239,2 kcal</b>                                |
| <i>alergeny</i>  | <i>gluten, soja, gorczyca, mleko</i>  | <i>gluten, seler, mleko, jaja</i>  | <i>gluten, mleko ,</i>  |
| <b>Wtorek</b><br><b>04.10.2022r.</b><br><br>Energia razem:<br><b>1021,1 kcal</b>                           | Płatki jaglane na mleku, chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, śliwka węgierka<br><b>Energia – 326,1 kcal</b>                          | Rosół z lanym ciastem z warzywami i natką pietruszki , pierś z indyka w sosie własnym , ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą , kompot owocowy<br><b>Energia – 463,1 kcal</b> | Rogal z dżemem owocowym bawarka, herbata<br><br><b>Energia – 231,9 kcal</b>   |
| <i>alergeny</i>  | <i>mleko, gluten</i>  | <i>gluten, seler, jaja</i>   | <i>gluten, mleko, jaja</i>  |
| <b>Środa</b><br><b>05.10.2022r.</b><br><b><u>Stół szwedzki</u></b><br>Energia razem:<br><b>1048,2 kcal</b> | Chleb pszenny i ziarnisty z masłem, sałata zielona, połówka sopocka ,ser żółty, pomidor, jajko gotowane ,herbata miętowa, winogrono<br><b>Energia –311,5 kcal</b> | Zupa ziemniaczana z koperkiem warzywami i natką pietruszki makaron z mięsem mielonym w sosie bolońskim , kompot owocowy<br><b>Energia – 440,2 kcal</b>   | Kasza manna na mleku z sokiem owocowym , bułka kajzerka z masłem , herbata<br><br><b>Energia – 296,5 kcal</b>                             |
| <i>alergeny</i>  | <i>gluten, mleko, soja, gorczyca, jaja</i>  | <i>seler, mleko, gluten , jaja</i>   | <i>gluten, mleko,</i>   |
| <b>Czwartek</b><br><b>06.10.2022r.</b><br><br>Energia razem:<br><b>988,1 kcal</b>                          | Płatki ryżowe na mleku bułka grahamka z masłem, herbata owocowa, jabłko<br><b>Energia – 327,1 kcal</b>  | Krupnik z warzywami i natką pietruszki, filet z dorsza , ziemniaki , sos jarzynowo-grecki kompot owocowy<br><b>Energia – 405,7 kcal</b>  | Chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem , pasztet drobiowy , ogórek kiszony , herbata , bawarka<br><br><b>Energia – 255,3 kcal</b> |
| <i>alergeny</i>  | <i>gluten, mleko</i>  | <i>gluten, seler, jaja, ryba mleko</i>   | <i>gluten, mleko, gorczyca</i>  |
| <b>Piątek</b><br><b>07.10.2022r.</b><br><br>Energia razem:<br><b>952,2 kcal</b>                            | Chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem połówka drobiowa ogórek zielony , herbata, bawarka ,gruszka  | Zupa szpinakowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki , łazanki z mięsem drobiowym , kiełbasą i kapustą kiszoną kompot owocowy  | Ciasto jogurtowe z malinami własnego wypieku , herbata , kakao na mleku   |

*Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylija, ziola prowansalskie, papryka słodka, pieprz naturalny, sól, soja, gorczyca, orzeszki ziemne, sezam.*

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

|                    | zawartość      | % energii     | zalecenia                |
|--------------------|----------------|---------------|--------------------------|
| <i>białko</i>      | <b>34,7g</b>   | <b>14,10%</b> | <b>10 – 20 % energii</b> |
| <i>tłuszcze</i>    | <b>35,0g</b>   | <b>32,10%</b> | <b>20 – 35 % energii</b> |
| <i>węglowodany</i> | <b>152,5 g</b> | <b>62,20%</b> | <b>45 – 65 % energii</b> |

*Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.*

*Jadłospis może ulec zmianie.*