



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 26.09.2022r Energia razem: 911,6 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska, pomidor, herbata miętowa, banan Energia – 283,2 kcal <i>gluten, mleko, soja, gorczyca</i>	Zupa brokułowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki , ryż na mleku z musem jabłkowym kompot owocowy. Energia – 417,8 kcal <i>gluten, seler, mleko,</i>	Chleb pszenno- żytni , chleb ziarnisty z masłem rzodkiewkowym, pasta z tuńczyka , bawarka, herbata, Energia –210,6 kcal <i>gluten, mleko ,ryba</i>
Wtorek 27.09.2022r. Energia razem: 1031,5kcal <i>alergeny</i>	Płatki kukurydziane na mleku, chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, winogron Energia – 362,3 kcal <i>mleko, gluten</i>	Zupa grysikowa ,warzywami i natką pietruszki , kotlet drobiowy , ziemniaki, mizeria z ogórków zielonych z koperkiem na śmietanie jogurtowej, kompot owocowy Energia –431,5 kcal <i>gluten, seler, jaja ,mleko</i>	Bułka kajzerka z masłem , mus jabłkowo-dyniowo-marchewkowy własnego wyrobu , bawarka, herbata Energia – 237,8 kcal <i>gluten, mleko,</i>
Środa 28.09.2022r. <i>Stół szwedzki</i> Energia razem: 936,9kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona, polędwica sopocka , ser żółty, pomidor, kabanosy drobiowe herbata miętowa, gruszka Energia – 345,7 kcal <i>gluten,mleko,soja,gorczyca,jaja</i>	Żurek z ziemniakami i jajkiem gotowanym , indyk w warzywach z makaronem pełnoziarnistym , kompot owocowy Energia – 417,1 kcal <i>seler, mleko, gluten , jaja</i>	Murzynek z jabłkami własnego wypieku , bawarka, herbata Energia –174,1 kcal <i>gluten, mleko, jajka</i>
Czwartek 29.09.2022r. Energia razem: 1071,1 kcal <i>alergeny</i>	Płatki owsiane na mleku ,chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, jabłko Energia – 326,5 kcal <i>gluten, mleko</i>	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki, gulasz z karczku z kaszą jęczmienną , sałatka z ogórków kiszonych z fasolką szparagową, kompot owocowy Energia – 511,4 kcal <i>gluten, seler, mleko</i>	Gofry z cukrem pudrem , herbata , bawarka Energia – 233,2kcal <i>gluten, mleko, jaja</i>
Piątek 30.09.2022r. Energia razem: 1066,9kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem pasta z jajek ze szczypiorkiem, bawarka, herbata, śliwka węgierka Energia – 291,0 kcal <i>gluten, mleko, jajka,gorczyca</i>	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki , fasolka po bretońsku z kiełbasą , chleb pszenno-żytni , kompot owocowy Energia – 526,7 kcal <i>gluten, mleko, seler , gorczyca</i>	Rogalik z masłem i miodem bawarka, herbata , Energia –249,2kcal <i>gluten, mleko, jaja</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziołowy, 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:

	<i>zawartość</i>	<i>% energii</i>	<i>zalecenia</i>
<i>białko</i>	33,3g	13,60%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	37,8 g	34,70%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	148,2 g	60,40%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.