



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 10.10.2022r Energia razem: 925,6 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, polędwica sopocka , pomidor herbata miętowa, winogron Energia – 289,6 kcal <i>gluten, soja, gorczyca, mleko</i>	Zupa ogórkowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki , Racuchy na mleku z jabłkami posypane cukrem pudrem , kompot owocowy. Energia –404,3 kcal <i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	Bułka pszenna z masłem , koktajl truskawkowo-bananowy z siemieniem lnianym na maślanca naturalnej , herbata, Energia – 231,7 kcal <i>gluten, mleko ,</i>
Wtorek 11.10.2022r. Energia razem: 1050,2kcal <i>alergeny</i>	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, banany Energia – 284,8 kcal <i>mleko, gluten</i>	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki ,gulasz z łopatki , kopytka ziemniaczane , sałatka z białej kapusty z koperkiem kompot owocowy Energia – 498,14 kcal <i>gluten, seler, jaja</i>	Mus dyniowo-jabłkowo-marchewkowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem bawarka, herbata Energia – 186,9 kcal <i>gluten, mleko,</i>
Środa 12.10.2022r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 939,9kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona, szynka wiejska ,ser żółty, pomidor koktajlowy, pasta twarogowa z rzodkiewką ,herbata miętowa, jabłko Energia –321,5 kcal <i>gluten,mleko,soja,gorczyca,</i>	Barszcz czerwony z ziemniakami warzywami i natką pietruszki ryż paraboliczny z mięsem drobiowym i sosem słodko-kwaśnym kompot owocowy Energia – 456,6 kcal <i>seler, mleko,</i>	Ciasto marmurkowe własnego wypieku herbata , bawarka Energia –161,8 kcal <i>gluten, mleko, jaja</i>
Czwartek 13.10.2022r. Energia razem: 1032,1 kcal <i>alergeny</i>	Płatki kukurydziane , płatki zbożowe czekoladowe na mleku chleb pszenno-żytni , chleb wielozziarnisty herbata owocowa, gruszka Energia – 351,8 kcal <i>gluten, mleko</i>	Zupa pomidorowa z makaronem warzywami i natką pietruszki, kotlet jajeczny ze szczypiorkiem , ziemniaki , marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia – 424,2 kcal <i>gluten, seler, jaja, mleko</i>	Kisiel wieloowocowy własnego wyrobu , bułka pszenna z masłem herbata , bawarka Energia – 256,1 kcal <i>gluten, mleko,</i>
Piątek 14.10.2022r. Energia razem: 984,6 kcal	Chałka pszenna z masłem z masłem , dżem owocowy , herbata, kakao na mleku śliwka węgierka Energia –366,0 kcal	Zupa krem wielowarzywna z ziemniakami i natką pietruszki grzanki , pierogi z ziemniakami i serem białym własnego wyrobu kompot owocowy Energia – 449,7 kcal	Chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem pietruszkowym , pasta z tuńczyka , bawarka , herbata Energia – 168,9 kcal

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:

	<i>zawartość</i>	<i>% energii</i>	<i>zalecenia</i>
<i>białko</i>	30,9g	12,60%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	35,5 g	32,60%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	150,7 g	61,40%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.