



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 17.10.2022r Energia razem: 968,1 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, szynka drobiowa , pomidor herbata miętowa, winogron Energia – 272,5 kcal <i>gluten, soja, gorczyca, mleko</i>	Żurek z jajkiem ,ziemniakami warzywami i natką pietruszki , pierogi leniwe z sera białego polane masłem i z cukrem , kompot owocowy. Energia – 443,6 kcal <i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	Smoothie z mango i ananasa , bułka kajzerka z masłem herbata, bawarka Energia – 252,0 kcal <i>gluten, mleko ,</i>
Wtorek 18.10.2022r. Energia razem: 1026,2kcal <i>alergeny</i>	Płatki jaglane na mleku, chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, banan Energia – 287,0 kcal <i>mleko, gluten</i>	Rosół z makaronem z warzywami i natką pietruszki ,kotlet drobiowy , ziemniaki , mizeria z ogórków zielonych z koperkiem na śmietanie jogurtowej ,kompot owocowy Energia – 472,9 kcal <i>gluten, seler, jaja ,mleko</i>	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu z siemieniem lnianym ciasteczka zbożowe Sante bawarka, herbata Energia – 266,3 kcal <i>gluten, mleko, jaja</i>
Środa 19.10.2022r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 908,3 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona, szynka wiejska ,ser kanapkowy, rzodkiewka, kiełki, humus z soczewicy herbata miętowa, jabłko Energia – 280,3 kcal <i>gluten,mleko,soja,gorczyca,</i>	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki leczo z cukinii z papryką, pieczarkami pomidorami i kiełbasą , chleb mieszany kompot owocowy Energia – 487,6 kcal <i>seler, mleko, soja ,gluten,gorczyca</i>	Ciasto cytrynowe własnego wypieku herbata , bawarka Energia – 140,4 kcal <i>gluten, mleko, jaja</i>
Czwartek 20.10.2022r. Energia razem: 919,9 kcal <i>alergeny</i>	Płatki ryżowe , na mleku chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, gruszka Energia – 334,1 kcal <i>gluten, mleko</i>	Krupnik z warzywami i natką pietruszki, klopsy rybne w sosie koperkowym ,ziemniaki , sałatka z ogórków kiszonych z fasolką szparagową kompot owocowy Energia – 436,1 kcal <i>gluten, seler, jaja, mleko, ryby</i>	Bułka grahamka z masłem z sałatą zieloną , ser żółty, herbata , Energia – 221,7 kcal <i>gluten, mleko,</i>
Piątek 21.10.2022r. Energia razem: 1053,1 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem, pasta z jajek ze szczypiorkiem herbata, kawa na mleku śliwka węgierka Energia – 348,2 kcal	Zupa krem z zielonego groszku z natką pietruszki ,groszek ptysiowy, pyzy ziemniaczane z mięsem własnego wyrobu , surówka z kapusty kiszonej ,kompot owocowy Energia – 347,8 kcal	Bułka pszenna z masłem , serek homogenizowany waniliowy herbata Energia – 267,1 kcal

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:

	zawartość	% energii	zalecenia
<i>białko</i>	33,4g	13,60%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	35,4 g	32,50%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	148,8 g	60,60%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.