



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 24.10.2022r Energia razem: 916,6 kcal	Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, frankfuterki drobiowe, ogórek słupki herbata miętowa, gruszka Energia – 250,3 kcal	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i natką pietruszki , makaron z serem białym , masłem i cukrem , kompot owocowy. Energia –419,4 kcal	Bułka kajzerka z masłem , koktajl bananowo-truskawkowy na jogurcie naturalnym, herbata Energia –246,9 kcal
<i>alergeny</i>	<i>gluten, soja, gorczyca, mleko</i>	<i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	<i>gluten, mleko,</i>
Wtorek 25.10.2022r. Energia razem: 1019,2 kcal	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, banan Energia – 360,5 kcal	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki , kotlet mielony drobiowy ,ziemniaki, marchewka z groszkiem na gęsto, kompot owocowy Energia – 444,5 kcal	Bułka pszenna z masłem czekoladowym własnego wyrobu bawarka, herbata Energia – 214,2 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko, gluten</i>	<i>gluten, seler, jaja ,</i>	<i>gluten, mleko,</i>
Środa 26.10.2022r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 925,7 kcal	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem, sałata zielona, połędwica sopocka , ser żółty, rzodkiewka, jajko gotowane herbata miętowa, jabłko Energia –303,2 kcal	Zupa koperkowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kielbasą , chleb mieszany kompot owocowy Energia –404,0 kcal	Pieczewo mieszane z masłem pietruszkowym , pasta z tuńczyka herbata, bawarka Energia –218,5 kcal
<i>alergeny</i>	<i>gluten, mleko, soja, gorczyca, jaja</i>	<i>seler, mleko, soja ,gluten, gorczyca</i>	<i>gluten, mleko, ryba</i>
Czwartek 27.10.2022r. Energia razem: 1033,7 kcal	Płatki kukurydziane, na mleku chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, winogron Energia –349,7 kcal	Zupa porowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki, gulasz wieprzowy , kasza jęczmienna , brokuł i kalafior na parze kompot owocowy Energia – 425,0 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta mięsna ze szczypiorkiem herbata , bawarka Energia – 259,0 kcal
<i>alergeny</i>	<i>gluten, mleko</i>	<i>gluten, seler, mleko,</i>	<i>gluten, mleko, gorczyca</i>
Piątek 28.10.2022r. Energia razem: 984,0 kcal	Bułka pszenna z masłem sałata zielona , ser żółty , kawa na mleku , herbata śliwka węgierka Energia – 342,4 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem warzywami i natką pietruszki kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym , surówka z kapusty kiszzonej ,kompot owocowy Energia – 469,6 kcal	Mini babeczki waniliowe z lukrem własnego wypieku , herbata , bawarka Energia –172,0 kcal
<i>alergeny</i>	<i>gluten, mleko,</i>	<i>gluten, mleko, seler ,jaja</i>	<i>gluten, mleko, jaja</i>

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>	29,9g	12,20%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	36,8 g	33,80%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	146,5 g	59,70%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.