



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 31.10.2022r	Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, połudwica sopocka , pomidor herbata miętowa, jabłko Energia – 268,8 kcal	Zupa z soczewicy z ziemniakami i natką pietruszki , naleśniki z dżemem , kompot owocowy. Energia – 508,1 kcal	Bułka pszenna z masłem z serkiem waniliowym herbata Energia –199,4 kcal
Energia razem: 976,3 kcal			
alergeny	<i>gluten, soja, gorczyca, mleko</i>	<i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	<i>gluten, mleko,</i>
Wtorek 01.11.2022r.			
Energia razem: kcal	Energia – kcal	Energia – kcal	Energia – kcal
alergeny			
Środa 02.11.2022r. Stół szwedzki	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem, sałata zielona, szynka wiejska ,ser żółty, rzodkiewka, jajko gotowane herbata miętowa, banan Energia –338,9 kcal	Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki ,ziemniaki , kotlet drobiowy, mizeria z ogórków zielonych z koperkiem na śmietanie jogurtowej kompot owocowy Energia –408,3 kcal	Bułka kajzerka z masłem , kisiel wieloowocowy własnego wyrobu herbata, bawarka Energia –232,8 kcal
Energia razem: 980,0 kcal			
alergeny	<i>gluten, mleko, soja, gorczyca, jaja</i>	<i>seler, mleko, soja ,gluten, gorczyca</i>	<i>gluten, mleko,</i>
Czwartek 03.11.2022r.	Płatki jaglane na mleku chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, jabłko Energia –337,3 kcal	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki, makaron mieszany z indykiem i warzywami kompot owocowy Energia – 418,7 kcal	Ciasto marchewkowe własnego wypieku herbata , bawarka Energia – 161,1 kcal
Energia razem: 917,1 kcal			
alergeny	<i>gluten, mleko</i>	<i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	<i>gluten, mleko, jaja</i>
Piątek 04.11.2022r.	Bułka grahamka z masłem , sałata zielona , ser żółty kakao na mleku , herbata gruszka Energia – 378,7 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki , ziemniaki , miruna panierowana , sałatka z buraczków kompot owocowy Energia – 407,2 kcal	Chałka z masłem i miodem naturalnym bawarka , herbata Energia –251,8 kcal
Energia razem: 1037,7 kcal			
alergeny	<i>gluten, mleko,</i>	<i>gluten, mleko, seler ,jaja, ryby</i>	<i>gluten, mleko,</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>	32,9g	13,40%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	32,7 g	30,00%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	152,9g	62,30%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.