

JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 07.11.2022r	Chleb pszenno-żytni, chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska, pomidor herbata miętowa, banan Energia – 283,4 kcal	Zupa szpinakowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki , kluski na parze z sosem jagodowym na jogurcie naturalnym , kompot owocowy. Energia – 403,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem pietruszkowym, pasta z tuńczyka herbata , bawarka Energia –216,7 kcal
Energia razem: 903,9 kcal	Energia – 283,4 kcal	Energia – 403,8 kcal	Energia –216,7 kcal
alergeny	<i>gluten, soja, gorczyca, mleko</i>	<i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	<i>gluten, mleko, ryba</i>
Wtorek 08.11.2022r.	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa gruszka Energia – 334,1 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem warzywami i natką pietruszki pieczeń z indyka w sosie własnym , ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką, kompot owocowy Energia – 434,7 kcal	Bułka z masłem , mus jabłkowy własnego wyrobu herbata , bawarka Energia –259,8 kcal
Energia razem: 1028,6 kcal	Energia – 334,1 kcal	Energia – 434,7 kcal	Energia –259,8 kcal
alergeny	<i>Gluten, mleko,</i>	<i>gluten, seler, mleko, jaja</i>	<i>gluten, mleko</i>
Środa 09.11.2022r. <u>Stół szwedzki</u>	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem, sałata zielona, połędwica sopocka , ser żółty, rzodkiewka, pasta z jajek, herbata miętowa, jabłko Energia –312,3 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki , risotto z mięsem drobiowym i brokułem kompot owocowy Energia –403,1 kcal	Bułka kajzerka z masłem , budyń na mleku z syropem owocowym herbata, Energia – 262,9 kcal
Energia razem: 978,3 kcal	Energia –312,3 kcal	Energia –403,1 kcal	Energia – 262,9 kcal
alergeny	<i>gluten, mleko, soja, gorczyca, jaja</i>	<i>seler, mleko,</i>	<i>gluten, mleko,</i>
Czwartek 10.11.2022r.	Płatki owsiane na mleku chleb pszenno-żytni , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, winogron Energia – 350,1 kcal	Rosół z kaszą manną z warzywami i natką pietruszki, pieczeń rzymska , ziemniaki, marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia – 454,7 kcal	Rogaliki z dżemem herbata , bawarka Energia – 154,2 kcal
Energia razem: 959,0 kcal	Energia – 350,1 kcal	Energia – 454,7 kcal	Energia – 154,2 kcal
alergeny	<i>gluten, mleko</i>	<i>gluten, seler, jaja,</i>	<i>gluten, mleko, jajko</i>
Piątek 11.11.2022r.			
Energia razem: kcal	Energia – kcal	Energia – kcal	Energia – kcal
alergeny			

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>	32,4 g	13,20%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	31,0 g	28,50%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	154,8 g	63,10%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.