



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 28.11.2022r Energia razem: 1025,1 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska, ogórek zielony herbata miętowa mandarynka Energia – 241,9 kcal	Zupa z soczewicy z ziemniakami warzywami i natką pietruszki, makaron z serem białym i masłem na słodko kompot owocowy. Energia – 460,3 kcal	Bułka kanapkowa z masłem, jogurt waniliowy herbata, Energia – 322,9 kcal
Wtorek 29.11.2022r. Energia razem: 983,7 kcal <i>alergeny</i>	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 335,3 kcal	Zupa koperkowa z lanym ciastem warzywami i natką pietruszki, gulasz wieprzowy, ziemniaki, fasolka szparagowa z pieca kompot owocowy Energia – 409,4 kcal	Bułka pszenna z masłem mus marchewkowo-jabłkowy własnego wyrobu herbata, bawarka Energia – 239,0 kcal
Środa 30.11.2022r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 963,8 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, sałata zielona, polędwica sopocka, ser żółty, jajko gotowane, rzodkiewka kabanosy drobiowe herbata miętowa, gruszka Energia – 382,1 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki, ryż paraboliczny z mięsem drobiowym z warzywami w sosie słodko-kwaśnym kompot owocowy Energia – 434,6 kcal	Mini babeczki dyniowe własnego wypieku herbata, bawarka Energia – 147,1 kcal
Czwartek 01.12.2022r. Energia razem: 1031,0 kcal <i>alergeny</i>	Płatki kukurydziane na mleku chleb pszenny, chleb graham z masłem herbata owocowa, jabłko Energia – 360,3 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki, filet z dorsza, ziemniaki, kapusta kiszona na ciepło kompot owocowy Energia – 414,6 kcal	Bułka pszenna z masłem, kisiel wieloowocowy własnego wyrobu herbata, bawarka Energia – 256,1 kcal
Piątek 02.12.2022r. Energia razem: 1052,4 kcal <i>alergeny</i>	Chałka z dżemem owocowym kakao na mleku, herbata sok multiwitamina banan Energia – 407,0 kcal	Zupa szpinakowa z makaronem z warzywami i natką pietruszki pierogi z ziemniakami i twarogiem okraszone masłem marchewka tarta z jabłkiem kompot owocowy Energia – 423,8 kcal	Bułka grahamka z masłem, ser żółty, sałata zielona herbata Energia – 221,6 kcal

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylija, zioła 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>	34,3 g	14,00%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	32,9 g	30,20%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	159,4 g	65,00%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

