



JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 5.12.2022r Energia razem: 970,9 kcal alergeny	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem , kiełbaski drobiowe na ciepło pomidor ćwiartki, herbata miętowa ,jabłko Energia – 308,5 kcal gluten, soja, gorczyca,mleko	Żurek z ziemniakami i natką pietruszki , kluski leniwe z sera białego z masłem na słodko kompot owocowy. Energia –406,1 kcal seler, mleko, jaja,gluten	Chleb pszenny , chleb ziarnisty, z masłem pietruszkowym , pasta z łososia z jajkiem herbata , bawarka Energia – 256,3 kcal gluten, mleko, ryba,jajka
Wtorek 6.12.2022r. Energia razem: 1183,1kcal alergeny	Płatki czekoladowe, na mleku ,chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa - 296,7 kal. mus owocowy, mandarynka jajko niespodzianka Energia – 204,9 kcal gluten, mleko,	Zupa pomidorowa z ryżem warzywami i natką pietruszki , kotlet drobiowy, ziemniaki z pieca , surówka z kapusty pekińskiej z papryką czerwoną i kukurydzą kompot owocowy Energia – 440,9 kcal gluten,seler,mleko,jaja	Gofry z musem truskawkowym herbata , bawarka Energia –240,6 kcal gluten,mleko,jajka
Środa 07.12.2022r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 1014,2 kcal alergeny	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem,sałata zielona polędwica sopocka twarożek rzodkiewkowy jajko gotowane ,ogórek zielony, herbata miętowa, gruszka Energia – 280,9 kcal gluten,mleko,soja,gorczyca,jaja	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i natką pietruszki , lasagne z mięsem wieprzowym sosem beszamelowym i serem żółtym kompot owocowy Energia – 466,8 kcal seler, mleko,gluten	Bułka kanapkowa z masłem budyń waniliowy na mleku z sokiem owocowym herbata, Energia –266,5 kcal gluten, mleko,
Czwartek 08.12.2022r. Energia razem: 936,9 kcal alergeny	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb graham z masłem herbata owocowa, banan Energia – 357,7 kcal gluten, mleko,	Rosół z gwiazdkami , warzywami i natką pietruszki, pieczeń z indyka w sosie własnym , ziemniaki, sałatka z czerwonej kapusty,kompot owocowy Energia –415,4 kcal gluten, seler, jaja	Murzynek z jabłkami własnego wypieku herbata , bawarka Energia – 163,8 kcal gluten, mleko, jajka
Piątek 09.12.2022r. Energia razem: 1012,6 kcal	Bułka pszenna z masłem i serkiem waniliowym kakao na mleku, herbata jabłka Energia – 358,6 kcal	Zupa kalafiorowa z kaszą manną z warzywami i natką pietruszki kotlet jajeczny ze szczypiorkiem , ziemniaki, marchewka z groszkiem na gęsto, kompot owocowy Energia –410,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasztet drobiowy, ogórek kiszony herbata , Energia – 243,2 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>	33,9 g	13,80%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	37,9g	34,80%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	150,9g	61,50%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.