



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 01.01.2024r Energia razem: 0 kcal		NOWY ROK	
<i>alergeny</i>			
Wtorek 02.01.2024r. Energia razem: 1006,6kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, polędwica sopocka, pomidor herbata miętowa jabłko Energia – 303,1 kcal	Zupa z zielonym groszkiem z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki kopytka leniwe z sera białego na słodko kompot owocowy Energia – 454,5 kcal	Bułka pszenna z masłem kisiel owocowy własnego wyrobu herbata , bawarka Energia – 249,0 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,soja</i>	<i>seler,mleko,jaja, mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Środa 03.01.2024r. Energia razem: 954,7 kcal	Bułka grahamka z masłem, sałata zielona ser żółty herbata mandarynka Energia – 309,1 kcal	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki , Kotlet drobiowy , ziemniaki ,mizeria z koperkiem na jogurcie naturalnym kompot owocowy Energia – 451,8 kcal	Rogalik z dżemem herbata , bawarka Energia – 193,8 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Czwartek 04.01.2024r. Energia razem: 1008,6 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia – 338,8 kcal	Zupa szpinakowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki makaron z mięsem mielonym w sosie bolońskim kompot owocowy Energia – 444,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z łososia z jajkiem i koperkiem herbata , bawarka Energia – 225,0 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, jaja,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,ryba,jaja</i>
Piątek 05.01.2024r. Energia razem: 989,0 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , szynka wiejska, ogórek zielony herbata , bawarka pomarańcza Energia – 285,8 kcal	Zupa koperkowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki potrawka z kurczaka z jarzynami i ryżem, kompot owocowy Energia – 478,4 kcal	Murzynek z jabłkami własnego wypieku herbata , kakao na mleku Energia -224,8 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziolowy, 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>	37,0 g	15,10%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	29,0 g	26,70%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	138,8g	56,60%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.