



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 08.01.2024r Energia razem: 940,8 kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, polędwica sopocka, pomidor herbata miętowa mandarynka Energia – 280,2 kcal	Żurek z ziemniakami warzywami i natką pietruszki kluski na parze z sosem jagodowym na jogurcie naturalnym kompot owocowy Energia – 428,5 kcal	Bułka grahamka z masłem pasta warzywna herbata , bawarka Energia -232,1 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Wtorek 09.01.2024r. Energia razem: 1034,9 kcal	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 315,3 kcal	Rosół z makaronem z warzywami i natką pietruszki gulasz wieprzowy z kopytkami ziemniaczanymi , sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem kompot owocowy Energia –494,0 kcal	Bułka pszenna z masłem smoothie z mango i ananasa herbata , bawarka Energia – 225,6 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko,jaja, mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Środa 10.01.2024r. Energia razem: 998,4 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona , polędwica drobiowa , pomidor koktajlowy , ser żółty , ogórek zielony, herbata miętowa , jabłko Energia – 308,6 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki , pulpet rybny w sosie pomidorowym , ziemniaki , brokuł z pieca kompot owocowy Energia – 430,3 kcal	Budyń na mleku chrupki kukurydziane herbata , bawarka Energia – 259,5 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko,</i>
Czwartek 11.01.2024r. Energia razem: 1017,7 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia – 319,4 kcal	Zupa jarzynowa z natką pietruszki pyzy ziemniaczane z mięsem , kapusta kiszona na ciepło kompot owocowy Energia – 410,7 kcal	Bułka pszenna z masłem i dżemem owocowym herbata , kakao na mleku Energia – 287,6 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, jaja,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Piątek 12.01.2024r. Energia razem: 986,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem ,pasta z jajek ze szczypiorkiem herbata , kawa na mleku pomarańcza Energia –334,8 kcal	Zupa porowa z ryżem z warzywami i natką pietruszki kotlet pożarski , ziemniaki , marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia –446,8 kcal	Ciasto biszkoptowe cytrynowe własnego wypieku herbata , bawarka Energia -205,2 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,jaja,gorczyca</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziolowy, 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:

	<i>zawartość</i>	<i>% energii</i>	<i>zalecenia</i>
<i>białko</i>	35,8 g	14,60%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	27,2 g	25,00%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	144,6 g	58,90%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.