



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>15.01.2024r</b>  <b>Energia razem:</b> <b>959,8 kcal</b>	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, parówki , ogórek słupek herbata miętowa mandarynka <b>Energia – 309,4 kcal</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami warzywami i natką pietruszki racuchy na mleku z jabłkami oprószone z cukrem pudrem kompot owocowy <b>Energia –414,8 kcal</b>	Bułka ziarnista z masłem, sałata zielona , ser żółty herbata , bawarka  <b>Energia -235,6 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,gorczyca</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
<b>Wtorek</b> <b>16.01.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>994,9 kcal</b>	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan <b>Energia – 318,4 kcal</b>	Zupa koperkowa z makaronem z warzywami i natką pietruszki indyk duszony w sosie własnym , ziemniaki , surówka z marchewki i jabłka ,kompot owocowy <b>Energia – 446,6 kcal</b>	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka  <b>Energia –229,9 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko,jaja, mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
<b>Środa</b> <b>17.01.2024r.</b> <i>Szwedzki stół</i> <b>Energia razem:</b> <b>1029,9 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona , polędwica sopocka , papryka czerwona , ser żółty , ogórek zielony, jajko gotowane ,herbata miętowa , jabłko <b>Energia –319,6 kcal</b>	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki , fasola z mięsem wieprzowym , kiełbasą śląską w sosie pomidorowym , pieczywo pszenne kompot owocowy  <b>Energia – 485,3 kcal</b>	Ciasto jogurtowe z malinami własnego wypieku herbata  <b>Energia – 225,0 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,jaja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,soja ,gorczyca</i>	<i>mleko,mąka pszenna ,jaja</i>
<b>Czwartek</b> <b>18.01.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1009,4 kcal</b>	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan <b>Energia –337,1 kcal</b>	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki kotlet drobiowy , ziemniaki , mizeria z koperkiem na jogurcie naturalnym kompot owocowy <b>Energia – 430,7 kcal</b>	Mus jabłkowy własnego wyrobu , bułka pszenna z masłem herbata , bawarka  <b>Energia – 241,6 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, jaja,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
<b>Piątek</b> <b>19.01.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1049,8 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem ,pasta drobiowa ze szczypiorkiem herbata , kawa na mleku gruszka <b>Energia – kcal</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki makaron z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym kompot owocowy <b>Energia –476,1 kcal</b>	Bułka pszenna z masłem kakaowym własnego wyrobu herbata , bawarka  <b>Energia – 235,2 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja gorczyca</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</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>	<b>35,8 g</b>	<b>14,60%</b>	<b>10 – 20 % energii</b>
<i>tłuszcze</i>	<b>35,7g</b>	<b>32,80%</b>	<b>20 – 35 % energii</b>
<i>węglowodany</i>	<b>129,6 g</b>	<b>52,80%</b>	<b>45 – 65 % energii</b>

*Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .*

*Jadłospis może ulec zmianie.*