



# JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>22.01.2024r</b>  <b>Energia razem:</b> <b>906,1 kcal</b>	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska , pomidor, herbata miętowa mandarynka <b>Energia – 272,7 kcal</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki makaron z sosem truskawkowym na jogurcie naturalnym na słodko kompot owocowy <b>Energia – 401,6 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem herbata , bawarka  <b>Energia – 231,8 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja,soja,gorczyca</i>
<b>Wtorek</b> <b>23.01.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1012,5 kcal</b>	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan  <b>Energia –327,8 kcal</b>	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki gulasz cielęcy ,kasza bulgur , sałatka z ogórków kiszonych , fasolki szparagowej , jabłka i marchewki kompot owocowy <b>Energia –470,9 kcal</b>	Rogalik z dżemem herbata , bawarka  <b>Energia – 213,8 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
<b>Środa</b> <b>24.01.2024r.</b> <i>Szwedzki stół</i> <b>Energia razem:</b> <b>953,2 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona ,polędwica sopocka , pomidor koktajlowy , serek almette ,ogórek zielony herbata miętowa , jabłko <b>Energia – 301,8 kcal</b>	Zupa szpinakowa z makaronem z warzywami i natką pietruszki , ryż z mięsem mielonym zawijany w liście kapusty włoskiej z sosem pomidorowym ,ziemniaki kompot owocowy <b>Energia – 426,2 kcal</b>	Kasza manna na mleku z syropem owocowym , chrupki kukurydziane herbata  <b>Energia – 225,2 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,pszenica</i>
<b>Czwartek</b> <b>25.01.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>995,7 kcal</b>	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan <b>Energia – 325,2 kcal</b>	Rosół z lanym ciastem z warzywami i natką pietruszki paluszki rybne , ziemniaki , sałatka z buraczków i jabłka kompot owocowy <b>Energia – 452,4 kcal</b>	Mus dyniowo- marchewkowo- jabłkowy , bułka pszenna z masłem herbata , bawarka  <b>Energia – 218,1 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, jaja,mąka pszenna,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
<b>Piątek</b> <b>26.01.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1031,2 kcal</b>	Bułka pszenna z masłem i serkiem homogenizowanym herbata , kakao na mleku gruszka  <b>Energia – 355,3 kcal</b>	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym , warzywami i natką pietruszki pierogi z serem białym i ziemniakami, marchewka tarta z jabłkiem kompot owocowy <b>Energia – 449,6 kcal</b>	Owoce zapiekane pod owsianą kruszonką herbata , bawarka  <b>Energia – 227,3 kcal</b>

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:

	zawartość	% energii	zalecenia
<i>białko</i>	<b>33,6 g</b>	<b>13,70%</b>	<b>10 – 20 % energii</b>
<i>tłuszcze</i>	<b>29,5g</b>	<b>27,10%</b>	<b>20 – 35 % energii</b>
<i>węglowodany</i>	<b>137,8 g</b>	<b>56,20%</b>	<b>45 – 65 % energii</b>

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.