



JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 29.01.2024r Energia razem: 976,5 kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, ogórek zielony , szynka wiejska herbata miętowa mandarynka Energia – 306,1 kcal	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami ,warzywami i natką pietruszki makaron z mięsem mielonym w sosie bolońskim kompot owocowy Energia – 444,9 kcal	Bułka grahamka z masłem , sałata zielona , ser żółty herbata , bawarka Energia – 225,5 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Wtorek 30.01.2024r. Energia razem: 1027,8 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 325,0 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki kotlet pożarski , ziemniaki , marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia –469,2 kcal	Bułka maślana z masłem i dżemem owocowym herbata , bawarka Energia – 233,6 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Środa 31.01.2024r. <i>Szwedzki stół</i> Energia razem: 996,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona ,polędwica sopocka , pomidor , ser żółty ,ogórek zielony , jajko gotowane herbata miętowa , jabłko Energia – 310,2 kcal	Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki , zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym i brokułem pod beszamelem kompot owocowy Energia – 442,5 kcal	Budyń na mleku , chrupki kukurydziane herbata Energia – 244,1 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,jaja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,</i>
Czwartek 01.02.2024r. Energia razem: 1031,6 kcal	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia –326,4 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem z warzywami i natką pietruszki gulasz wieprzowy z kluskami śląskimi, sałatka z kapusty czerwonej i jabłka kompot owocowy Energia – 483,5 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta rybna herbata , bawarka Energia – 221,7 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, jaja,mąka pszenna,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia, ryba,jaja,gorczyca</i>
Piątek 02.02.2024r. Energia razem: 1002,2 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , jajecznica ze szczypiorkiem herbata , kawa na mleku gruszką Energia – 334,8 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki naleśniki z twarogiem na słodko i dżemem owocowym kompot owocowy Energia –425,8 kcal	Mus barzoskwiniowo-morelowy własnego wyrobu , bułka pszenna z masłem herbata , bawarka Energia – 241,6 kcal

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>	38,4 g	15,60%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	33,0g	30,30%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	132,4 g	54,10%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.