

AKTUALNY JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 05.02.2024r Energia razem: 959,9 kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, polędwica drobiowa, pomidor ,herbata miętowa mandarynka Energia – 309,3 kcal	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami ,warzywami i natką pietruszki ryż na mleku z mussem jabłkowym kompot owocowy Energia – 426,6 kcal	Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie naturalnej bułka kajzerka z masłem herbata , Energia – 224,0 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Wtorek 06.02.2024r. Energia razem: 1043,7 kcal	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 327,8 kcal	Zupa pieczarkowa z muszelkami z warzywami i natką pietruszki indyk duszony w sosie własnym , ziemniaki , marchewka tarta z jabłkiem kompot owocowy Energia – 488,8 kcal	Kisiel wieloowocowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 227,1 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Środa 07.02.2024r. <i>Szwedzki stół</i> Energia razem: 1024,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona ,polędwica sopocka , pomidor , ser żółty ,ogórek zielony , rzodkiewka herbata miętowa , gruszka Energia – 313,2 kcal	Rosół z lanym ciastem z warzywami i natką pietruszki , klopsy duszone w sosie pomidorowym , ziemniaki , sałatka z ogórka kiszzonego , fasolki szparagowej , marchewki i jabłka kompot owocowy Energia – 485,2 kcal	Bułka pszenna z miodem herbata ,bawarka Energia – 226,4 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Czwartek 08.02.2024r. <i>Tłusty czwartek</i> Energia razem: 1053,6 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia – 328,8 kcal	Zupa szpinakowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki makaron z mięsem drobiowy i warzywami (cukinia, papryka, pomidor , warzywa paski) kompot owocowy Energia – 443,3 kcal	Pączki herbata , bawarka Energia – 281,5 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, jaja,mąka pszenna,mleko</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 09.02.2024r. Energia razem: 995,7 kcal	Bułka pszenna z masłem sałata zielona , ser żółty herbata , kawa na mleku jabłko Energia – 334,0 kcal	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki filet z miruny , ziemniaki , kapusta kiszona na ciepło kompot owocowy Energia –439,2 kcal	Galaretko owocowa bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 222,5 kcal
alergeny	<i>mleko.maka pszenna.</i>	<i>seler.mleko.maka pszenna.jaja.ryba</i>	<i>mleko.maka 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:

	zawartość	% energii	zalecenia
<i>białko</i>	36,7 g	14,90%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	30,1g	27,60%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	142,8 g	58,20%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.