

AKTUALNY JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 12.02.2024r. Energia razem: 1005,4 kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska , pomidor , herbata miętowa mandarynka Energia – 307,6 kcal	Żurek z ziemniakami i jajkiem warzywami i natką pietruszki kopytka leniwe z sera białego na słodko , kompot owocowy Energia –461,9 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem szczypiorkowym , pasta z ciecierzycy herbata ,bawarka Energia –235,9 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>
Wtorek 13.02.2024r. Energia razem: 1014,9 kcal	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia –337,0 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem warzywami i natką pietruszki kotlet drobiowy , ziemniaki ,surówka z kapusty pekińskiej z papryką czerwoną i kukurydzą kompot owocowy Energia – 446,7 kcal	Mus z mango i brzoskwini własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 231,2 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Środa 14.02.2024r. Energia razem: 1037,7 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona , pomidor , ser żółty ,ogórek zielony , rzodkiewka, pasta z jajek , herbata miętowa , jabłko Energia – 328,2 kcal	Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki dorsz w sosie jarzynowo-greckim , ziemniaki kompot owocowy Energia – 467,6 kcal	Bułka pszenna z masłem i dżemem owocowym herbata ,bawarka Energia – 241,7 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,jaja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Czwartek 15.02.2024r. Energia razem: 1046,7 kcal	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia – 325,3 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki gulasz wieprzowy , kasza jęczmienna , marchewka mini na parze kompot owocowy Energia – 478,2 kcal	Gofry z cukrem pudrem herbata , bawarka Energia – 243,2 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler,mąka pszenna,mleko</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 16.02.2024r. Energia razem: 1031,2 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , kabanosy drobiowe , ogórek słupki kawa na mleku, herbata , gruszka Energia –344,4 kcal	Barszcz czerwony z warzywami i natką pietruszki łazanki z mięsem drobiowym , kielbasą śląską i kapustą kiszoną kompot owocowy Energia –462,4 kcal	Ciasto szpinakowe własnego wypieku herbata , bawarka Energia – 224,4 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja</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, zioła 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>	39,2 g	16,00%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	34,8g	32,00%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	132,2 g	54,00%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.