



Jadłospis

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 19.02.2024r Energia razem: 928,5 kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, szynka drobiowa, pomidor , herbata miętowa mandarynka Energia – 291,1 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki makaron z serem białym na słodko , kompot owocowy Energia –413,0 kcal	Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie naturalnej bułka kajzerka z masłem herbata , Energia – 224,4 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Wtorek 20.02.2024r. Energia razem: 1004,7kcal	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia –327,7 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki pieczeń rzymska , ziemniaki , marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia – 458,6 kcal	Bułka pszenna z masłem kakaowym własnego wyrobu herbata , bawarka Energia – 218,4 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Środa 21.02.2024r. <i>Szwedzki stół</i> Energia razem: 964,8 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona , pomidor , ser żółty ,ogórek zielony , rzodkiewka, szynka wiejska herbata miętowa , jabłko Energia –309,1 kcal	Zupa koperkowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki kapusta mieszana z mięsem wieprzowym , kielbasą śląską i pomidorami , chleb pszenny kompot owocowy Energia – 424,9 kcal	Budyń na mleku chrupki kukurydziane herbata , Energia – 230,8 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,soja,gorczyca</i>	<i>mleko,</i>
Czwartek 22.02.2024r. Energia razem: 991,1 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia – 329,4 kcal	Zupa grysikowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki filet z kurczaka duszony w sosie własnym , ziemniaki , brokuł na parze kompot owocowy Energia – 436,6 kcal	Kisiel wiśniowo-jabłkowy własnego wyrobu bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 225,1 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler,mąka pszenna,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Piątek 23.02.2024r. Energia razem: 1000,6 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa na mleku, herbata , gruszka Energia –328,5 kcal	Zupa szpinakowa z ryżem, warzywami i natką pietruszki pyzy ziemniaczane z mięsem i kapusta kiszona na ciepło kompot owocowy Energia –433,4 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z łososia herbata , bawarka Energia – 238,7 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,jaja,gorczyca</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,jaja,ryba</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziołowy, 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:

	<i>zawartość</i>	<i>% energii</i>	<i>zalecenia</i>
<i>białko</i>	37,3 g	15,20%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	30,8g	28,30%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	131,2 g	53,50%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.