



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 26.02.2024r. Energia razem: 937,8 kcal	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata miętowa mandarynka Energia –282,2 kcal	Zupa grochowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki kluski na parze z sosem truskawkowym na jogurcie naturalnym , kompot owocowy Energia –428,7 kcal	Bułka grahamka z masłem , sałata zielona , ser żółty herbata , Energia – 226,9 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Wtorek 27.02.2024r. Energia razem: 1013,3 kcal	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia –335,6 kcal	Rosół z lanym ciastem z warzywami i natką pietruszki kotlet pożarski , ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego , fasolki szparagowej , marchewki i jabłka kompot owocowy Energia –450,5 kcal	Bułka pszenna z masłem i serkiem homogenizowanym herbata Energia – 227,2 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Środa 28.02.2024r. <i>Szwedzki stół</i> Energia razem: 1017,1 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona ,pomidor koktajlowy ser żółty , rzodkiewka, szynka drobiowa ,jajko gotowane herbata miętowa , jabłko Energia –305,5 kcal	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki makaron z mięsem drobiowym w sosie szpinakowo-śmietanowym kompot owocowy Energia – 470,2 kcal	Kasza manna na mleku z syropem owocowym , chrupki kukurydziane herbata Energia – 241,4 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,jaja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,pszenica</i>
Czwartek 29.02.2024r. Energia razem: 1001,3 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan Energia –339,4 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem warzywami i natką pietruszki filet z miruny panierowany , ziemniaki buraczki na ciepło kompot owocowy Energia – 433,4 kcal	Mus jabłkowy własnego wyrobu bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 228,5 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
Piątek 01.03.2024r. Energia razem: 1037,6 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta drobiowa ze szczypiorkiem herbata , bawarka gruszka Energia –290,7 kcal	Zupa krem z dyni z warzywami i natką pietruszki z grzankami zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym i brokułem pod beszamelem kompot owocowy Energia –439,6 kcal	Chałka z masłem i dżemem owocowym kakao na mleku , herbata Energia – 307,3 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,,gorczycza,soja</i>	<i>seler,mleko.maka pszenna.</i>	<i>mleko.maka pszenna.iaja</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, gorczycza, 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>	38,8 g	15,80%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	30,3g	27,80%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	136,3 g	55,50%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.