



# JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>Wielkanocny</b> <b>01.04.2024r</b>		 <i>Śmigus! Dyngus! Na uciechę z kubła wodę lej ze śmiechem ! Jak nie z kubła to ze dzbanu Śmigus-dyngus dziś od rana.</i>	
<i>alergeny</i>			
<b>Wtorek</b> <b>02.04.2024r.</b> <b>Energia razem:</b> <b>981,2 kcal</b>	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, polędwica sopocka , pomidor ,herbata miętowa sok owocowy <b>Energia – 301,6 kcal</b>	Zupa grochowa z ziemniakami, warzywami i natką pietruszki ryż na mleku z musem jabłkowym kompot owocowy <b>Energia – 453,4 kcal</b>	Bułka pszenna z masłem i serkiem almette ziołowym/szczypiorkowym herbata <b>Energia – 226,2 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,soja</i>	<i>seler,mleko,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
<b>Środa</b> <b>03.04.2024r.</b> <i>Szwedzki stół</i> <b>Energia razem:</b> <b>998,9 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona , ser żółty, ogórek zielony, rzodkiewka, szynka wiejska , herbata miętowa , banan <b>Energia –312,3 kcal</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami , i natką pietruszki mięso wieprzowe z lanymi kluskami w sosie pomidorowym , pieczywo pszenne kompot owocowy <b>Energia –464,1 kcal</b>	Kisiel wieloowocowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata, bawarka <b>Energia –222,5 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
<b>Czwartek</b> <b>04.04.2024r.</b> <b>Energia razem:</b> <b>967,1 kcal</b>	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, jabłko <b>Energia – 321,6 kcal</b>	Krupnik z warzywami i natką pietruszki burger rybny , ziemniaki , marchewka mini na gęsto kompot owocowy <b>Energia – 437,6 kcal</b>	Babeczki jogurtowe własnego wypieku herbata , <b>Energia – 207,9 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
<b>Piątek</b> <b>05.04.2024r.</b> <b>Energia razem:</b> <b>989,5 kcal</b>	Bułka maślana z masłem i miodem naturalnym kakao na mleku, herbata gruszka <b>Energia –324,7 kcal</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki łazanki z mięsem drobiowym, kiełbasą śląską i kapustą kiszoną kompot owocowy <b>Energia –442,2 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta mięsna ze szczypiorkiem herbata , bawarka <b>Energia – 222,6 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja,soja,gorczyca</i>	<i>mleko, mąka pszenna,żytnia, soja, gorczyca</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>	<b>35,8 g</b>	<b>14,60%</b>	<b>10 – 20 % energii</b>
<i>tłuszcze</i>	<b>31,2g</b>	<b>28,70%</b>	<b>20 – 35 % energii</b>
<i>węglowodany</i>	<b>133,1 g</b>	<b>54,20%</b>	<b>45 – 65 % energii</b>

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.