



+

| DATA  | ŚNIADANIE   | OBIAD   | PODWIECZOREK   |
|---|---|---|--|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>4.03.2024r</b><br><br><b>Energia razem:</b><br><b>934,7 kcal</b>                | Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska, pomidor, herbata miętowa mandarynka<br><b>Energia –298,6 kcal</b>  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki ryż na mleku z jabłkami i bitą śmietaną kompot owocowy<br><b>Energia – 414,2 kcal</b>                             | Bułka ziarnista z masłem pasta twarogowa z rzodkiewką herbata ,<br><br><b>Energia – 221,9 kcal</b>                     |
| <b>alergeny</b>   | <i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>  | <i>seler,mleko ,mąka pszenna,</i>   | <i>mleko,mąka pszenna,</i>   |
| <b>Wtorek</b><br><b>5.03.2024r.</b><br><br><b>Energia razem:</b><br><b>989,2 kcal</b>                     | Płatki owsiane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa jabłko<br><b>Energia – 312,7 kcal</b>  | Krupnik z warzywami i natką pietruszki kotlet drobiowy , ziemniaki, mizeria z koperkiem na jogurcie naturalnym kompot owocowy<br><b>Energia –437,6 kcal</b>                     | Bułka pszenna z masłem Kisiel owocowy własnego wyrobu herbata , bawarka<br><br><b>Energia – 238,9 kcal</b>             |
| <b>alergeny</b>   | <i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>  | <i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>   | <i>mleko,mąka pszenna,</i>   |
| <b>Środa</b><br><b>6.03.2024r.</b><br><i>Szwedzki stół</i><br><b>Energia razem:</b><br><b>1008,0 kcal</b> | Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona ,papryka czerwona ser żółty, ogórek zielony, pasta z ciecierzycy polędwica sopocka herbata miętowa , banan<br><b>Energia – 318,4 kcal</b> | Zupa wielowarzywna z ziemniakami i natką pietruszki mięso wieprzowe z lanymi kluseczkami w sosie pomidorowym pieczywo pszenne kompot owocowy<br><br><b>Energia – 461,3 kcal</b> | Murzynek z jabłkami własnego wypieku herbata , bawarka<br><br><b>Energia –228,3 kcal</b>                               |
| <b>alergeny</b>   | <i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>  | <i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja</i>   | <i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>   |
| <b>Czwartek</b><br><b>7.03.2024r.</b><br><br><b>Energia razem:</b><br><b>992,4 kcal</b>                   | Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, jabłko<br><br><b>Energia –319,5 kcal</b>  | Rosół z makaronem warzywami i natką pietruszki indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki , sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem kompot owocowy<br><b>Energia – 444,0 kcal</b>  | Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem pietruszkowym pasta rybna herbata , bawarka<br><br><b>Energia –228,9 kcal</b> |
| <b>alergeny</b>   | <i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>   | <i>seler,mąka pszenna,jaja,</i>   | <i>mleko,mąka pszenna,żytnia ,ryba</i>   |
| <b>Piątek</b><br><b>8.03.2024r.</b><br><br><b>Energia razem:</b><br><b>1048,6 kcal</b>                    | Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem herbata , kawa na mleku gruszka<br><br><b>Energia – 342,0 kcal</b>  | Barszcz czerwony z ziemniakami warzywami i natką pietruszki pierogi ruskie polane masłem , surówka z marchewki i jabłka kompot owocowy<br><br><b>Energia – 456,3 kcal</b>       | Bułka maślana z masłem i miodem naturalnym herbata , bawarka<br><br><b>Energia – 249,8 kcal</b>                        |
| <b>alergeny</b>   | <i>mleko,mąka pszenna,żytnia,,gorczyca,jaja</i>   | <i>seler,mleko,mąka pszenna,</i>  | <i>mleko,mąka pszenna,jaja</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>34,5 g</b>    | <b>14,10%</b>    | <b>10 – 20 % energii</b> |
| <i>tłuszcze</i>    | <b>32,7g</b>     | <b>30,00%</b>    | <b>20 – 35 % energii</b> |
| <i>węglowodany</i> | <b>133,7 g</b>   | <b>54,50%</b>    | <b>45 – 65 % energii</b> |

*Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .*

*Jadłospis może ulec zmianie.*