



# Jadłospis



+

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>18.03.2024r</b>  <b>Energia razem:</b> <b>983,7 kcal</b>	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem , kabanosy drobiowe , ogórek słupek herbata miętowa mandarynka <b>Energia – 308,4 kcal</b>	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami warzywami i natką pietruszki racuchy z jabłkami na mleku posypane cukrem pudrem kompot owocowy <b>Energia – 444,1 kcal</b>	Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie naturalnej , bułka kajzerka z masłem herbata ,  <b>Energia – 231,2 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko ,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
<b>Wtorek</b> <b>19.03.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>998,0 kcal</b>	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan <b>Energia – 325,2 kcal</b>	Krupnik z warzywami i natką pietruszki pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym, ziemniaki , fasolka szparagowa z pieca ,kompot owocowy <b>Energia – 450,6 kcal</b>	Bułka pszenna z masłem i serkiem homogenizowanym herbata ,  <b>Energia – 222,2 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> <b>20.03.2024r.</b> <i>Szwedzki stół</i> <b>Energia razem:</b> <b>992,8 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona ,rzodkiewka , ser żółty, ogórek zielony, pomidor koktajlowy , jajko gotowane,pasta z ciecioriki herbata miętowa , jabłka <b>Energia – 307,5 kcal</b>	Zupa wielowarzywna z ziemniakami , i natką pietruszki makaron z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym kompot owocowy  <b>Energia – 441,5 kcal</b>	Kasza manna na mleku z syropem owocowym , chrupki kukurydziane herbata  <b>Energia –243,8 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,jaja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko</i>
<b>Czwartek</b> <b>21.03.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>994,0 kcal</b>	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan <b>Energia – 327,8 kcal</b>	Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki filet z kurczaka w sosie własnym , ziemniaki , marchewka tarta z jabłkiem ,kompot owocowy <b>Energia – 453,6 kcal</b>	Kisiel wieloowocowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka  <b>Energia – 212,6 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler,mąka pszenna,</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
<b>Piątek</b> <b>22.03.2024r.</b> <b>Energia razem:</b> <b>1025,9 kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa na mleku , herbata gruszka  <b>Energia – 321,6 kcal</b>	Zupa krem z dyni z grzankami z warzywami i natką pietruszki kotlet ziemniaczany , surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem z sosem pieczarkowym kompot owocowy <b>Energia –480,6 kcal</b>	Rogalik z dżemem herbata , bawarka  <b>Energia – 223,7 kcal</b>
<b>alergeny</b>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,jaja,soja</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,żółtaczka</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żółtaczka</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:

	zawartość	% energii	zalecenia
<i>białko</i>	<b>34,0 g</b>	<b>13,80%</b>	<b>10 – 20 % energii</b>
<i>tłuszcze</i>	<b>32,6g</b>	<b>29,90%</b>	<b>20 – 35 % energii</b>
<i>węglowodany</i>	<b>135,5 g</b>	<b>55,20%</b>	<b>45 – 65 % energii</b>

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.