



# JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>25.03.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1000,2kcal</b>	Chleb pszenny ,chleb ziarnisty z masłem , polędwica sopocka , pomidor ,herbata miętowa mandarynka <b>Energia – 298,6 kcal</b>	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i natką pietruszki makaron z mięsem mielonym w sosie bolońskim kompot owocowy <b>Energia – 454,6 kcal</b>	Gofry z przecierem jabłkowym posypane cukrem pudrem herbata , bawarka  <b>Energia – 247,0 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja,</i>	<i>seler,mleko ,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
<b>Wtorek</b> <b>26.03.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1002,4kcal</b>	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan <b>Energia – 319,9 kcal</b>	Rosół z gwiazdkami z warzywami i natką pietruszki udko z kurczaka w sosie własnym, ziemniaki , kapusta pekińska z kukurydzą i papryką , kompot owocowy <b>Energia –457,4 kcal</b>	Ciasto szpinakowe własnego wypieku herbata , bawarka  <b>Energia –225,1 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,</i>	<i>seler,mleko, mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
<b>Środa</b> <b>27.03.2024r.</b> <i>Szwedzki stół</i> <b>Energia razem:</b> <b>1019,7kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , sałata zielona , ser żółty, ogórek zielony, papryka czerwona , szynka wiejska , herbata miętowa , jabłka <b>Energia – 299,8kcal</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki fasola biała z mięsem wieprzowym, kielbasą śląską i sosem pomidorowym pieczywo pszenne kompot owocowy <b>Energia –486,3 kcal</b>	Budyń na mleku chrupki kukurydziane herbata  <b>Energia – 233,6kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,soja</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna,soja,gorczyca</i>	<i>mleko</i>
<b>Czwartek</b> <b>28.03.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>1000,0 kcal</b>	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, banan <b>Energia – 327,1kcal</b>	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki kotlet jajeczny , ziemniaki , marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy <b>Energia – 447,8 kcal</b>	Mus jabłkowo-wiśniowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka  <b>Energia – 225,1kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>
<b>Piątek</b> <b>29.03.2024r.</b>  <b>Energia razem:</b> <b>947,4kcal</b>	Bułka pszenna z masłem , sałata zielona , ser żółty herbata miętowa , gruszka <b>Energia –301,3 kcal</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki naleśniki na mleku z dżemem owocowym i twarożkiem kompot owocowy <b>Energia –426,2kcal</b>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem rzodkiewkowym , pasta rybna herbata , bawarka  <b>Energia – 219,9 kcal</b>
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko, mąka pszenna,żytnia, 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:

	zawartość	% energii	zalecenia
<i>białko</i>	<b>35,7 g</b>	<b>14,50%</b>	<b>10 – 20 % energii</b>
<i>tłuszcze</i>	<b>31,3g</b>	<b>28,70%</b>	<b>20 – 35 % energii</b>
<i>węglowodany</i>	<b>135,3 g</b>	<b>55,10%</b>	<b>45 – 65 % energii</b>

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci .

Jadłospis może ulec zmianie.