

JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 8.07.2024r Energia razem: 961,0 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem szynka wiejska, ogórek zielony herbata miętowa , arbuz Energia – 292,9 kcal	Zupa grochowa z ziemniakami warzywami i natką pietruszki , Racuchy na mleku z rabarbarem posypane cukrem pudrem kompot owocowy. Energia – 434,3 kcal	Chleb mieszany z masłem pasta z łososia z jajkiem i koperkiem herbata ,bawarka Energia – 233,8 kcal
alergeny	<i>mąka pszenna,żytnia, soja, gorczyca,mleko</i>	<i>seler, mleko,</i>	<i>mąka pszenna, żytnia, mleko, ryba,jaja</i>
Wtorek 9.07.2024r. Energia razem: 1011,9 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 326,0 kcal	Rosół z makaronem warzywami i koperkiem , pulpy z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym, ziemniaki ,ogórek kiszony słupki kompot owocowy Energia – 457,8 kcal	Mus jabłkowo- marchewkowy własnego wyrobu bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 228,1 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 10.07.2024r. Energia razem: 944,0 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem,pasta drobiowa ze szczypiorkiem herbata miętowa, arbuz Energia –294,3 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki , zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym i brokułem pod beszamelem kompot owocowy Energia – 426,9 kcal	Bułka pszenna z masłem pasta twarogowa o smaku wiśniowym herbata, Energia –222,8 kcal
alergeny	<i>mleko,soja,gorczyca,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,jaja,mąka pszenna</i>
Czwartek 11.07.2024r. Energia razem: 989,4 kcal	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, jabłko Energia –312,0 kcal	Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki, gulasz wieprzowy, ziemniaki , sałatka z buraczków z jabłkiem kompot owocowy Energia – 447,6 kcal	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 229,8 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Piątek 12.07.2024r. Energia razem: 1009,7 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa na mleku, herbata banan Energia – 334,7 kcal	Zupa wielowarzywna z ziemniakami warzywami i natką pietruszki makaron z mięsem mielonym w sosie bolońskim kompot owocowy Energia – 447,6 kcal	Ciasto biszkoptowe z malinami własnego wypieku herbata , bawarka Energia –227,4 kcal

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziolowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylija, ziola 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>	35,1 g	18,40%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	33,5g	30,80%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	130,4 g	53,20%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.