



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 15.07.2024r Energia razem: 927,9 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem szynka drobiowa , pomidor ,herbata miętowa , arbuz Energia – 291,6 kcal	Zupa z kalarepy z ziemniakami warzywami i natką pietruszki , kluski leniwe z sera białego na słodko polane masłem kompot owocowy. Energia – 421,5 kcal	Frytki z batatów , marchewka mini na parze herbata ,bawarka Energia –214,8 kcal
alergeny	<i>mąka pszenna,żytnia, soja, mleko</i>	<i>seler, mleko,jaja, mąka pszenna</i>	<i>mleko</i>
Wtorek 16.07.2024r. Energia razem: 980,3 kcal	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 322,2 kcal	Zupa pomidorowa z makaronem warzywami i natką pietruszki kotlet drobiowy ziemniaki ,mizeria z koperkiem na jogurcie naturalnym kompot owocowy Energia – 438,5 kcal	Smothie z brzoskwini i ananasa własnego wyrobu bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 219,6 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 17.07.2024r. Energia razem: 961,9 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem,sałata zielona , polędwica sopocka ser żółty , rzodkiewka herbata miętowa, arbuz Energia –299,0 kcal	Zupa ziemniaczana z koperkiem i warzywami risotto z mięsem drobiowym i marchewką z groszkiem kompot owocowy Energia – 433,4 kcal	Pancakes posypane cukrem pudrem herbata, bawarka Energia – 229,5 kcal
alergeny	<i>mleko,soja,gorczyca,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, mleko,</i>	<i>mleko,jaja,mąka pszenna</i>
Czwartek 18.07.2024r. Energia razem: 978,4 kcal	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, jabłko Energia –317,5 kcal	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki, filet z dorsza , w sosie jarzynowo-greckim , ziemniaki kompot owocowy Energia – 428,5 kcal	Chałka z masłem i miodem naturalnym herbata , bawarka Energia – 232,4 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 19.07.2024r. Energia razem: 998,8 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem , jajecznica ze szczypiorkiem kawa na mleku, herbata banan Energia – 345,9 kcal	Zupa krem jarzynowa z grzankami i natką pietruszki placek ziemniaczany , surówka z kapusty kiszonej , marchewki i jabłka kompot owocowy Energia – 438,7 kcal	Galaretka owocowa rurki kukurydziane z nadzieniem herbata , bawarka Energia –214,2 kcal
alergeny	<i>mleko,jaja,,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,</i>

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>	31,5 g	12,80%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	33,2g	30,50%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	129,8 g	53,00%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.