



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22.07.2024r. Energia razem: 955,5 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem kiełbaski drobiowe na ciepło , ogórek zielony słupki , herbata miętowa , arbuz Energia – 304,1 kcal	Żurek z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki , kluski na parze z sosem jagodowym na jogurcie naturalnym kompot owocowy Energia – 426,0 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem szczypiorkowym , pasta rybna herbata ,bawarka Energia – 234,5 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mąka pszenna,żytnia, soja, mleko,gorczyca</i>	<i>seler, mleko,jaja, mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia ,ryba</i>
Wtorek 23.07.2024r. Energia razem: 1016,5 kcal	Płatki jęczmienne na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 327,2 kcal	Rosół z ryżem z warzywami i natką pietruszki, pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki ,fasolka szparagowa z pieca kompot owocowy Energia – 454,8 kcal	Kisiel jabłkowo-wiśniowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 234,5 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 24.07.2024r. Energia razem: 983,9 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem , szynka wiejska , sałata , pomidor herbata miętowa, arbuz Energia –299,7 kcal	Zupa szpinakowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki łazanki z mięsem drobiowym , kiełbasą śląską i kapustą kiszoną kompot owocowy Energia –448,0 kcal	Deser monte z kaszy manny na mleku własnego wyrobu wafle kukurydziane herbata, Energia –236,2 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,soja,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, mleko,gorczyca,soja,mąka pszenna , jaja</i>	<i>mleko,pszenica</i>
Czwartek 25.07.2024r. Energia razem: 1006,3 kcal	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, jabłko Energia – 332,8 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki udko z kurczaka duszone w sosie własnym, ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką czerwoną kompot owocowy Energia –438,6 kcal	Bułka pszenna z masłem i dżemem owocowym herbata , bawarka Energia – 234,9 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Piątek 26.07.2024r. Energia razem: 1013,6 kcal	Bułka grahamka z masłem , sałata zielona , ser żółty, rzodkiewka kawa na mleku, herbata śliwki Energia – 336,7 kcal	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki kolet jajeczny , ziemniaki , marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia – 455,0 kcal	Owoce zapiekane pod owsianą kruszonką herbata , bawarka Energia – 221,9 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>	35,3 g	14,40%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	32,3g	29,70%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	133,6 g	54,50%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.