



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 29.07.2024r Energia razem: 920,3 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem polędwica sopocka , rzodkiewka, herbata miętowa , arbuź Energia – 273,1 kcal	Barszcz czerwony z ziemniakami, warzywami i natką pietruszki , ryż na mleku z jabłkami na słodko kompot owocowy Energia – 417,9 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami herbata ,bawarka Energia –229,3 kcal
alergeny	<i>mąka pszenna,żytnia, soja, ,mleko,</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>
Wtorek 30.07.2024r. Energia razem: 976,0 kcal	Płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 326,3 kcal	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki, filet z kurczaka duszony w sosie własnym , ziemniaki , sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem kompot owocowy Energia – 424,2 kcal	Smoothie z mango i ananasa i dyni bułka kanapkowa z masłem herbata , bawarka Energia – 225,5 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 31.07.2024r. Energia razem: 969,7 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem , szynka drobiowa , sałata zielona , pomidor ,ser żółty herbata miętowa, jabłko Energia –307,5 kcal	Zupa z kalarepy ziemniakami warzywami i natką pietruszki makaron z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym kompot owocowy Energia – 447,7 kcal	Bułka pszenna z masłem kakaowym własnego wyrobu herbata, bawarka Energia – 214,5 kcal
alergeny	<i>mleko,soja,mąka pszenna, żytnia</i>	<i>seler, mleko ,mąka pszenna , jaja,ryba</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Czwartek 01.08.2024r. Energia razem: 1024,3 kcal	Płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, arbuź Energia – 323,8 kcal	Zupa ziemniaczana z koperkiem z warzywami i natką pietruszki gulasz wieprzowy ,kasza jęczmienna , sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem , kompot owocowy Energia – 478,1 kcal	Placek drożdżowy ze śliwkami własnego wypieku herbata , bawarka Energia – 224,4 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 02.08.2024r. Energia razem: 998,7 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa na mleku, herbata śliwki Energia –332,9 kcal	Zupa ogórkowa z ryżem z warzywami i natką pietruszki zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym i brokułem pod beszamelem, kompot owocowy Energia – 452,0 kcal	Rogalik z dżemem herbata , bawarka Energia – 213,8 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia,jaja,gorczyca</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,</i>	<i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść lauowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylią, 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>	35,8 g	14,60%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	30,6g	28,10%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	133,0 g	54,20%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.