

# JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>02.09.2024r</b>  Energia razem: 902,6 kcal	Chleb pszenno-żytni, chleb wielozbożowy z masłem, szynkowa drobiowa, pomidor herbata miętowa, bawarka arbuż Energia – 268,8 kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki ryż na mleku z musem jabłkowym kompot owocowy.  Energia – 422,3 kcal	Bułka pszenna z masłem sałata zielona , ser żółty herbata  Energia – 221,5 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mąka pszenna,żytnia, mleko, soja,</i>	<i>seler, mleko,</i>	<i>mleko ,mąka pszenna</i>
<b>Wtorek</b> <b>03.09.2024r.</b>  Energia razem: 938,6 kcal	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, jabłko  Energia –276,9 kcal	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki, kotlet drobiowy , ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkiem, kompot owocowy Energia – 443,3 kcal	Bułka kajzerka z masłem , smoothie z brzoskwini i ananasa herbata , bawarka  Energia – 218,4 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko, mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler, jaja,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
<b>Środa</b> <b>04.09.2024r.</b> <b><u>Stół szwedzki</u></b> Energia razem: 1009,6 kcal	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona szynka wiejska , pasta z ciecierzycy ,ser żółty, pomidor koktajlowy , herbata miętowa, banan Energia – 326,7 kcal	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki, gulasz wieprzowy , kasza jęczmienna sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem, kompot owocowy Energia – 453,0 kcal	Budyń na mleku chrupki kukurydziane herbata  Energia – 229,9 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,soja,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler, mleko, mąka pszenna</i>	<i>mleko,</i>
<b>Czwartek</b> <b>05.09.2024r.</b>  Energia razem: 962,8 kcal	Płatki jaglane na mleku, chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, arbuż  Energia – 307,0 kcal	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki, filet z dorsza panierowany ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem , kompot owocowy Energia – 418,1 kcal	Chałka z masłem i dżemem owocowym herbata , bawarka  Energia – 237,7 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler, jaja, ryba,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>
<b>Piątek</b> <b>06.09.2024r.</b>  Energia razem: 958,0 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem , kawa na mleku , herbata , nektarynka Energia – 315,9 kcal	Zupa wielowarzywna z ziemniakami, i natką pietruszki , leczo z cukinii , pomidorów, papryki i kiełbasy śląskiej , pieczywo pszenne kompot owocowy	Jabłka i maliny zapiekane pod owsianą kruszonką herbata, bawarka  Energia –220,9 kcal

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziolowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylia, 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>	33,9 g	13,80%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	32,0 g	29,40%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	137,2 g	56,00%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.