



Jadłospis

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 05.08.2024r Energia razem: 931,6 kcal	Chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem szynka wiejska , pomidor herbata miętowa , arbuź Energia – 290,1 kcal	Zupa szpinakowa z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki , makaron z serem białym i masłem na słodko kompot owocowy Energia – 424,7 kcal	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie naturalnej , bułka kajzerka z masłem herbata , Energia – 216,8 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mąka pszenna,żytnia, soja, mleko,gorczyca</i>	<i>seler, mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Wtorek 06.08.2024r. Energia razem: 996,7 kcal	Płatki jaglane na mleku chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa banan Energia – 329,6 kcal	Krupnik z warzywami i natką pietruszki, filet z miruny panierowany , ziemniaki , surówka z kapusty kiszonej , marchewki i jabłka kompot owocowy Energia – 438,5 kcal	Kisiel wieloowocowy własnego wyrobu bułka kanapkowa z masłem herbata , bawarka Energia – 228,6 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja,ryba</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 07.08.2024r. Energia razem: 1005,2 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle , herbata miętowa jabłko Energia – 319,0 kcal	Zupa wielowarzywna z ziemniakami z i natką pietruszki fasola z mięsem wieprzowym i kiełbasą śląską w sosie pomidorowym pieczywo pszenne kompot owocowy Energia – 457,6 kcal	Bułka pszenna z masłem , serek homogenizowany , waniliowy/truskawkowy herbata Energia – 228,6 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna, żytnia,jaja</i>	<i>seler, mleko ,mąka pszenna , soja,gorczyca</i>	<i>mleko,mąka pszenna</i>
Czwartek 08.08.2024r. Energia razem: 969,7 kcal	Płatki owsiane na mleku chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem herbata owocowa, arbuź herbata miętowa , arbuź Energia – 315,7 kcal	Zupa koperkowa z makaronem z warzywami i natką pietruszki indyk duszony w sosie własnym , ziemniaki, marchewka tarta z jabłkiem , kompot owocowy Energia – 415,2 kcal	Chałka z masłem i miodem naturalnym , herbata , bawarka Energia – 238,8 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja</i>	<i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 09.08.2024r. Energia razem: 1031,4 kcal	Bułka grahamka z masłem , ser żółty , rzodkiewka kakao na mleku, herbata banan Energia – 341,6 kcal	Zupa krem z papryki z grzankami , warzywami i natką pietruszki potrawka z kurczaka z jarzynami , ryż na sypko , kompot owocowy Energia – 453,6 kcal	Pancakes posypane cukrem pudrem herbata, bawarka Energia – 236,2 kcal
<i>alergeny</i>	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna,</i>	<i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziołowy, 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>	36,3 g	14,80%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	33,0g	30,30%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	129,9g	52,90%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.