



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 16.09.2024r Energia razem: 1076,0 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, kiełbaski drobiowe , ogórek zielony słupki herbata miętowa, bawarka banan Energia – 355,0 kcal	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami , warzywami i natką pietruszki kluski na parze z sosem truskawkowym na jogurcie naturalnym , kompot owocowy. Energia – 487,0 kcal	Bułka grahamka z masłem sałata zielona , ser żółty herbata Energia – 234,0 kcal
alergeny	<i>mąka pszenna,żytnia, mleko, gorczyca</i>	<i>seler, mleko, jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko ,mąka pszenna</i>
Wtorek 17.09.2024r. Energia razem: 1079,0 kcal	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, gruszka Energia -352,0 kcal	Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki, gulasz cielęcy , kluski śląskie , sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem kompot owocowy Energia – 475,0 kcal	Mus jabłkowo-marchewkowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 252,0 kcal
alergeny	<i>mleko, mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,jaja,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 18.09.2024r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 932,0 kcal	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona szynka drobiowa ,ser żółty, pomidor , jajko gotowane , rzodkiewka herbata miętowa, śliwka Energia – 287,0 kcal	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki, makaron z mięsem drobiowym w sosie szpinakowo-śmietanowym kompot owocowy Energia –450,0 kcal	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym chrupki kukurydziane herbata Energia –195,0 kcal
alergeny	<i>mleko,soja,mąka pszenna,żytnia,jaja</i>	<i>seler, mleko, mąka pszenna, jaja</i>	<i>mleko, pszenica</i>
Czwartek 19.09.2024r. Energia razem: 1066,0 kcal	Płatki jaglane na mleku, chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, jabłka Energia –345,0 kcal	Rosół z makaronem z warzywami i natką pietruszki, filet rybny z pieca , ziemniaki, kapusta kiszona na ciepło kompot owocowy Energia – 486,0 kcal	Pancakes z cukrem pudrem herbata , bawarka Energia – 235,0 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler, jaja, ryba,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 20.09.2024r. Energia razem: 1075,0 kcal	Rogalik z masłem i dżemem owocowym kakao na mleku , herbata , banan Energia – 402,0 kcal	Zupa krem z czerwonej papryki z grzankami , warzywami i natką pietruszki pierogi z serem białym i ziemniakami polane masłem , surówka z tartej marchewki i jabłka kompot owocowy Energia – 444,0 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta drobiowa ze szczypiorkiem herbata, bawarka Energia –229,0 kcal

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziółowy, 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:

	<i>zawartość</i>	<i>% energii</i>	<i>zalecenia</i>
<i>białko</i>	40,5 g	16,50%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	3,7 g	29,10%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	140,9 g	57,50%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.