

AKTUALNY JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 23.09.2024r Energia razem: 990,0 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska , pomidor herbata miętowa, bawarka jabłko Energia – 281,0 kcal <i>mąka pszenna,żytnia, mleko,</i>	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i natką pietruszki makaron z serem białym na słodko kompot owocowy. Energia – 453,0 kcal <i>seler, mleko, mąka pszenna , jaja</i>	Koktajl bananowo-jagodowy na maślanie naturalnej bułka pszenna z masłem herbata Energia – 256,0 kcal <i>mleko ,mąka pszenna</i>
Wtorek 24.09.2024r. Energia razem: 1066,0 kcal <i>alergeny</i>	Płatki orkiszowe na mleku, chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, banan Energia – 387,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna,żytnia</i>	Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym, warzywami i natką pietruszki, udziec z kurczaka duszony w sosie własnym , ziemniaki,surówka z kapusty pekińskiej z papryką czerwoną i kukurydzą kompot owocowy Energia – 484,0 kcal <i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	Ciasto szpinakowe własnego wypieku z malinami posypane cukrem pudrem herbata , bawarka Energia – 195,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>
Środa 25.09.2024r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 1011,0 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona ,ser żółty, pomidor, polędwica sopocka , ogórek zielony herbata miętowa, śliwka Energia – 288,0 kcal <i>mleko,soja,mąka pszenna,żytnia</i>	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki, filet z miruny panierowany w sosie jarzynowo-greckim , ziemniaki kompot owocowy Energia – 432,0 kcal <i>seler, mleko, mąka pszenna , jaja,ryba</i>	Kisiel jabłkowo-brzoskwiniowy własnego wyrobu bułka pszenna z masłem herbata , bawarka Energia –291,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna</i>
Czwartek 26.09.2024r. Energia razem: 1061,0 kcal <i>alergeny</i>	Płatki kukurydziane na mleku, chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, gruszka Energia – 349,0 kcal <i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	Zupa ogórkowa z ryżem warzywami i natką pietruszki, pieczeń rzymska , ziemniaki, marchewka z groszkiem na gęsto kompot owocowy Energia –499,0 kcal <i>seler, jaja, ,mleko,mąka pszenna</i>	Bułka maślana z masłem i miodem naturalnym herbata , bawarka Energia – 213,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>
Piątek 27.09.2024r. Energia razem: 1002,0 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa na mleku , herbata , jabłko Energia – 393,0 kcal <i>mleko,jaja,gorczyca,mąka pszenna,</i>	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki , łazanki z mięsem drobiowym , kapustą kiszoną i kielbasą śląską kompot owocowy Energia –419,0 kcal <i>mleko, seler , gorczyca,soja,mąka pszenna,jaja</i>	Bułka pszenna z masłem i serkiem homogenizowanym herbata, Energia – 190,0 kcal <i>mleko,mąka pszenna</i>

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>	39,3g	16,00%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	35,2 g	32,30%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	133,2 g	54,30%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.