



JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 30.09.2024r Energia razem: 1027,0 kcal	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, polędwica sopocka , pomidor herbata miętowa, bawarka banan Energia – 283,0 kcal	Zupa z soczewicy z ziemniakami warzywami i natką pietruszki kopytka leniwe z sera białego na słodko polane masłem kompot owocowy. Energia – 511,0 kcal	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem szczypiorkowym , pasta rybna , herbata , bawarka Energia – 233,0 kcal
alergeny	<i>mąka pszenna,żytnia, mleko, soja</i>	<i>seler, mleko, mąka pszenna , jaja</i>	<i>mleko ,mąka pszenna,, żytnia ,ryba</i>
Wtorek 01.10.2024r. Energia razem: 1047,0 kcal	Płatki ryżowe na mleku, chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, jabłko Energia – 365,0 kcal	Zupa ziemniaczana z koperkiem warzywami i natką pietruszki gulasz wieprzowy , kasza jęczmienna , sałatka z białej kapusty z koperkiem kompot owocowy Energia –487,0 kcal	Smoothie z mango ,ananasa i brzoskwini bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia – 195,0 kcal
alergeny	<i>mleko, mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler,mleko,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 02.10.2024r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 1047,0 kcal	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona ,ser żółty, pomidor, polędwica drobiowa , jajko gotowane , ogórek zielony herbata miętowa, śliwka Energia – 314,0 kcal	Zupa szpinakowa z ryżem warzywami i natką pietruszki pulpet drobiowy w sosie pomidorowym , ziemniaki, sałatka z fasolki szparagowej , ogórka kiszzonego i jabłka ,kompot owocowy Energia –520,0 kcal	Bułka pszenna z masłem kakaowym własnego wyrobu herbata , bawarka Energia – 213,0kcal
alergeny	<i>mleko,soja,mąka pszenna,żytnia,jaja</i>	<i>seler, mleko, mąka pszenna , jaja,</i>	<i>mleko, mąka pszenna</i>
Czwartek 03.10.2024r. Energia razem: 1078,0 kcal	Płatki jęczmienne na mleku, chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, gruszka Energia – 403,0 kcal	Rosół z makaronem , warzywami i natką pietruszki indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki ,surówka z marchewki tartej z jabłkiem kompot owocowy Energia –460,0 kcal	Mus dyniowo-brzoskwiniowy własnego wyrobu bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka Energia –215,0 kcal
alergeny	<i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	<i>seler, jaja, ,mąka pszenna</i>	<i>mleko, mąka pszenna,</i>
Piątek 04.10.2024r. Energia razem: 1079,0 kcal	Bułka grahamka z masłem , ser żółty , rzodkiewka kawa na mleku , banan Energia – 404,0 kcal	Zupa krem wielowarzywna z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki , pyzy z mięsem i kapustą kiszoną na ciepło, kompot owocowy Energia –474,0 kcal	Kasza manna na mleku z sokiem owocowym , chrupki kukurydziane herbata, Energia – 201,0kcal

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziolowy, 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>	45,9g	18,70%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	35,3 g	32,40%	20 – 35 % energii
<i>węglowodany</i>	133,4 g	54,40%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.