

# JADŁOSPIS



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>07.10.2024r</b>  Energia razem: 1065,0 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, szynka wiejska , ogórek zielony herbata miętowa, bawarka jabłko <b>Energia – 263,0 kcal</b> <i>mąka pszenna,żytnia, mleko, soja</i>	Żurek z ziemniakami warzywami i natką pietruszki pierogi z serem białym na słodko polane masłem kompot owocowy. <b>Energia – 528,0 kcal</b> <i>seler, mleko, mąka pszenna , jaja</i>	Koktajl truskawkowo-bananowy na jogurcie naturalnym bułka kajzerka z masłem herbata <b>Energia –274,0 kcal</b> <i>mleko ,mąka pszenna</i>
<b>Wtorek</b> <b>08.10.2024r.</b>  Energia razem: 1070,0 kcal <i>alergeny</i>	Płatki jaglane na mleku, chleb pszenny, chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, banan <b>Energia –433,0 kcal</b> <i>mleko, mąka pszenna,żytnia</i>	Zupa ryżowa z koperkiem warzywami i natką pietruszki, kotlet drobiowy , ziemniaki , mizeria z koperkiem na jogurcie naturalnym kompot owocowy <b>Energia –398,0 kcal</b> <i>seler,mleko,mąka pszenna,jaja</i>	Kisiel wieloowocowy własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , bawarka <b>Energia – 240,0 kcal</b> <i>mleko, mąka pszenna,</i>
<b>Środa</b> <b>09.10.2024r.</b> <b><u>Stół szwedzki</u></b> Energia razem: 958,0 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem,sałata zielona ,ser żółty, pomidor, polędwica sopocka ,humus z ciecierzycy ogórek zielony,rzodkiewka herbata miętowa, śliwka <b>Energia –313,0 kcal</b> <i>mleko,soja,mąka pszenna,żytnia,soja</i>	Zupa brokułowa z warzywami i natką pietruszki, mięso wieprzowe z lanymi kluskami w sosie pomidorowym ,pieczywo pszenne kompot owocowy <b>Energia – 481,0 kcal</b> <i>seler, mleko, mąka pszenna , jaja,</i>	Budyń na mleku chrupki kukurydziane herbata , <b>Energia – 164,0 kcal</b> <i>mleko,</i>
<b>Czwartek</b> <b>10.10.2024r.</b>  Energia razem: 1073,0 kcal <i>alergeny</i>	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, herbata owocowa, jabłko <b>Energia – 383,0 kcal</b> <i>mleko,mąka pszenna,żytnia</i>	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki, filet z dorsza panierowany , ziemniaki sałatka z buraczków na ciepło kompot owocowy <b>Energia –473,0 kcal</b> <i>seler, jaja, ,mleko,mąka pszenna,ryba</i>	Babeczki dyniowe własnego wypieku herbata, bawarka <b>Energia –217,0 kcal</b> <i>mleko, mąka pszenna,jaja</i>
<b>Piątek</b> <b>11.10.2024r.</b>  Energia razem: 985,0 kcal <i>alergeny</i>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta z jajek ze szczypiorkiem kawa na mleku , herbata , gruszka <b>Energia –461,0 kcal</b> <i>mleko,jaja,gorczyca,mąka pszenna,</i>	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki , leczko z cukinii z pomidorami , papryką i kiełbasą śląską , pieczywo pszenne, kompot owocowy <b>Energia – 351,0 kcal</b> <i>mleko, seler , gorczyca,soja,mąka pszenna,jaja</i>	Rogalik z dżemem herbata , bawarka <b>Energia – 173,0 kcal</b> <i>mleko,mąka pszenna,jaja</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziółowy, 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>	<b>40,6g</b>	<b>16,50%</b>	<b>10 – 20 % energii</b>
<i>tłuszcze</i>	<b>32,9 g</b>	<b>30,20%</b>	<b>20 – 35 % energii</b>
<i>węglowodany</i>	<b>139,4 g</b>	<b>56,80%</b>	<b>45 – 65 % energii</b>

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.