

JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 07.09.2026r Energia razem: 956,0 kcal alergeny	Chleb pszenny chleb ziarnisty z masłem, szynka z kurczaka , rzodkiewka herbata miętowa, jabłko Energia – 238,0 kcal <i>mąka pszenna, żytnia, mleko,</i>	Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym kluski leniwe polane masłem kompot owocowy. Energia – 495,0 kcal <i>seler, mleko, mąka pszenna, jaja</i>	Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie naturalnej , bułka kanapkowa z masłem herbata , Energia – 223,0 kcal <i>mleko , mąka pszenna</i>
Wtorek 8.09.2026r. Energia razem: 1033,0 kcal alergeny	Płatki ryżowe na mleku, chleb graham z masłem, kalarepa słupki herbata owocowa, banan Energia – 329,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna,</i>	Rosół z makaronem warzywami i natką pietruszki, kotlet drobiowy , ziemniaki, mizeria na jogurcie naturalnym z koperkiem, kompot owocowy Energia – 468,0 kcal <i>seler, jaja, mleko, mąka pszenna</i>	Smoothie z jabłek i wiśni własnego wyrobu , bułka kajzerka z masłem herbata , Energia – 235,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna</i>
Środa 9.09.2026r. <u>Stół szwedzki</u> Energia razem: 1022,0 kcal alergeny	Chleb pszenny i ziarnisty z masłem, sałata zielona , ser żółty, rzodkiewka, połędwica sopocka , pomidor , jajo gotowane herbata miętowa, śliwka Energia – 293,0 kcal <i>mleko, soja, mąka pszenna, żytnia, jaja</i>	Krupnik z warzywami i natką pietruszką, mięso mielone z ryżem zawijane w liście kapusty włoskiej z sosem pomidorowym , ziemniaki kompot owocowy Energia – 487,0 kcal <i>seler, mleko, mąka pszenna , jęczmień</i>	Bułka pszenna z masłem kakaowym własnego wyrobu , melon herbata , bawarka Energia – 242,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna</i>
Czwartek 10.09.2026r. Energia razem: 1013,0 kcal alergeny	Płatki jęczmienne na mleku, chleb orkiszowy z masłem, papryka słupki herbata owocowa, gruszka Energia – 327,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna , orkisz</i>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z warzywami i natką pietruszki, pieczeń z indyka duszona w sosie własnym , kasza bulgur, marchewka tarta z jabłkiem , kompot owocowy Energia – 473,0 kcal <i>seler, mleko, mąka pszenna</i>	Ciasto jogurtowe z malinami własnego wypieku , herbata Energia – 213,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna, jaja</i>
Piątek 11.09.2026r. Energia razem: 943,0 kcal alergeny	Rogalik z masłem i dżemem truskawkowym , kakao na mleku herbata , jabłko Energia – 340,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna, jaja</i>	Zupa krem z papryki z grzankami i natką pietruszki na wywarze warzywnym makaron z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym kompot owocowy Energia – 381,0 kcal <i>mleko, seler, mąka pszenna, ryba</i>	Chleb pszenny , chleb ziarnisty z masłem , pasta drobiowa ze szczypiorkiem herbata, bawarka Energia – 222,0 kcal <i>mleko, mąka pszenna, gorczyca</i>

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, lubczyk, bazylia, zioła 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>	40,0 g	17,10%	10 – 20 % energii
<i>tłuszcze</i>	31,3 g	30,10%	30 – 40 % energii
<i>węglowodany</i>	130,7 g	55,90%	45 – 65 % energii

Woda niegazowana do picia wydawana na życzenie dzieci.

Jadłospis może ulec zmianie.