

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1015.52 B [g]: 38.37 T [g]: 34.25 W [g]: 147.25	Płatki kukurydziane na mleku z dodatkiem suszonej moreli (200ml) 7,12,, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,, serek wiejski (15g) 7, , szynka z indyka (10g),, sałata masłowa, ogórek, papryka (60g),, Herbata z cytryną bez cukru (200ml),	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Spaghetti bolognese wieprzowe z pomidorami (220g) 1,3,, owoc sezonowy (80g), , herbata miętowa z cytryną (200ml)	Chałka (30g) 1,3,7 z masłem (4g) 7, koktajl owocowy na bazie maślanki (150ml) 7,
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, pasta z soczewicy, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: bułka pszenna z margaryną roślinną* 1, koktajl na bazie napoju sojowego 6,
		B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: spaghetti w sosie pomidorowym z soczewicą czerwoną 1,3, reszta jw.,	B/mies.: jw.
WTOREK	E [kcal]: 989.2 B [g]: 40.24 T [g]: 42.39 W [g]: 119.52	Herbata rooibos (200ml),, Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7,, pasta jarzynowa z dodatkiem cukinii (30g) 3,9,10,, ser żółty (20g) 7,, rzodkiewka, papryka, sałata (60g),	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze-warzywnym (300ml) 9,10,	Kofta drobiowo-wieprzowa z pieca (60g) z dipem czosnkowym (20ml) 7,, ziemniaki puree (150g) 7, , surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów (60g) 10, owoc sezonowy (60g), , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	„Jajko sadzone” (serek z brzoskwinia) (150g) 7, pieczywo typu wasa (1 szt.) 1,, Herbata zielona bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, ser wegański, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: dip na bazie jogurtu sojowego 6, puree z napojem owsianym i olejem 1, reszta jw.,	B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
		B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: falafel z pieca, reszta jw.,	B/mies.: jw.
ŚRODA	E [kcal]: 1010.4 B [g]: 40.25 T [g]: 44.69 W [g]: 118.41	Mleko na ciepło z miodem (200ml) 7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, jajko na twardo (30g) 3, majonez (5g) 3, 10, kiełbasa żywiecka (15g),, rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g) 10,	Krupnik jaglany z mięsem drobiowym na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9,	Kopytka ziemniaczane (150) 1,3, salsa warzywna (40g), surówka wielowarzywna (80g) , woda niegazowana (200ml)	Zapiekanki hawajskie z chlebem graham, anansem i serem gouda (75g) 1,7, owoc sezonowy (30g),, Herbata biała bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: zapiekanki z margaryną roślinną i wegańskim serem* 1, reszta jw.,
		B/mies.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: zupa z soczewicą na wywarze warzywnym 9,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 988.75 B [g]: 43.71 T [g]: 29.91 W [g]: 143.42	Zupa mleczna z mini makaronem (200ml) 1,3,7,, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,, pasta z serkiem twarogowym i suszonymi pomidorami (20g) 7,, schab pieczony – wyr. wł. (10g),, pomidor, papryka, sałata (60g),, Herbata owocowa bez cukru (200ml),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 7,9	A'la gołąbki w sosie pomidorowym (150g) 1,3,9,, kasza pęczak (150g) 1, , ogórek kiszony (80g) 10, , woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Budyń czekoladowy (120g) 3, 7, owoc sezonowy (50g), herbatnik (5g) 1,3,7, , Herbata rooibos (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, hummus z suszonymi pomidorami 11, reszta jw.,	B/mlecz.: zupa ze śmietanką kokosową 3,9,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: budyń na bazie napoju owsianego 1,3, wafel jaglany, reszta jw.,
		B/mies.: pasta słonecznikowa, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: wege gołąbki z tofu wędzonego 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 987.35 B [g]: 39.88 T [g]: 39.35 W [g]: 125.13	Kawa inka na mleku bez cukru (250ml) 1,7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, twarożek ze szczypiorkiem (20g) 7,, dżem niskosłodzony 100% (15g),, mix warzyw (60g),	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym (300ml) 1, 3, 9,	Dorsz smażony w tradycyjnej panierce z dodatkiem mąki gryczanej (70 g) 1,3,4,, ziemniaki gotowane (150 g),, surówka z kiszonej kapusty (80g),, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Mini sakiewki z grillowanymi warzywami (cukinia, papryka) i serem na cieście francuskim (100g) 1,3,7, marchewka, kalarepa wiórki (40g), , Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, pasta słonecznikowa, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: ciasto francuskie bezmleczne 1,3, ser wegański, reszta jw.,
		B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia.
Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienne na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa I ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

