

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK		
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1051.56 B [g]: 44.67 T [g]: 37.95 W [g]: 140.97	Miodowe kuleczki na mleku (200 ml) 1,7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, kostka twarogowa (15g) 7,, kielbasa krakowska (15g), papryka, sałata lodowa (60g), Herbata z cytryną bez cukru (200ml), B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, kostka tofu 6, reszta jw., B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300 g) 9, B/mlecz.: jw., B/mies.: jw.,	Gulasz wieprzowy (130g) 1, , kasza gryczana (150 g),, ogórek kiszony (80g) 10, , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml) B/mlecz.: jw., B/mies.: gulasz z cieciorą, reszta jw.,	Misa owoców (100g), jogurt naturalny 2% (150g) 7,, Herbata melisa bez cukru (200ml) B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw., B/mies.: jw.,	
	WTOREK	E [kcal]: 998.86 B [g]: 44.97 T [g]: 38.18 W [g]: 127.16	Herbata biała (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7,, wędlina z indyka (20g), ser salami (20g) 7,, pomidor, kalarepa talarki (60g), B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, ser wegański, reszta jw., B/mies.: pasta z fasoli, reszta jw.,	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9, B/mlecz.: jw., B/mies.: jw.,	Antrykot drobiowy z pieca w panko (70g) 1,3,, ziemniaki gotowane (150 g),, marchewka z groszkiem (80g), , woda niegazowana z miętą (200ml) B/mlecz.: jw., B/mies.: kotlet sojowy w panierce panko 1,3,6, reszta jw.,	Chlebek bananowy (40g) 1,3,7, jabłko (50g), , Kawa zbożowa na mleku bez cukru (150g) 1,7, B/mlecz.: chlebek bananowy bez mleka 1,3, kawa zbożowa na napoju sojowym 6, reszta jw., B/mies.: jw.,
		ŚRODA	E [kcal]: 1033.62 B [g]: 45.08 T [g]: 37.91 W [g]: 134.58	Owsianka na mleku (200ml) 1,7,, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,, dżem wiśniowy 100% (15g), polędwica sopocka (15g),, ogórek kiszony, roszponka (60g), Herbata ziołowo-owocowa bez cukru (200ml) B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw., B/mies.: jajko na twardo 3, reszta jw.,	Zupa z kolorowej fasolki z ziemniakami i kawałkami mięska na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9 B/mlecz.: jw., B/mies.: zupa jw. na wywarze warzywnym 9, reszta jw.,	Kotlet jajeczny (60g) 1,3,, ryż curry z warzywami (120g) 10, , sos tzatziki (50g) 7,, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml) B/mlecz.: sos z jogurtem kokosowym, reszta jw., B/mies.: jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 1064.8 B [g]: 41.69 T [g]: 39.22 W [g]: 144.04		Kawa zbożowa z czekoladową nutą (250ml) 1,6,7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, wędlina z kurczaka pieczona z papryką słodką – wyr. wł., (15g), serek śmietankowy w plastrach (15g) 7, , kolorowa papryka, rzodkiewka (60g) B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, tofu plastry 6, reszta jw., B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	Zupa szczawiowa ze śmietanką i ziemniakami na wywarze warzywnym z jajecznymi talarkami (220g/30g) 3,7,9, B/mlecz.: śmietanka z soczewicy, reszta jw., B/mies.: jw.,	Potrąwka drobiowa z warzywami (80g) 1,7,9,, kasza bulgur (120g) 1, surówka z buraczków z cebulką (80g), , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml) B/mlecz.: potrąwka z śmietanką sojową 1,6,9, reszta jw. B/mies.: potrąwka warzywna z fasolą 1,7,9, reszta jw.	Tęczowa galaretka (150g), owoc sezonowy (50g), kakao na ciepło z miodem (120ml) 7, B/mlecz.: kakao na napoju owsianym 1, reszta jw. B/mies.: jw.,
	PIĄTEK		E [kcal]: 1001.31 B [g]: 48.07 T [g]: 36.71 W [g]: 126.28	Mleko na ciepło (250ml) 7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, jajecznicza z masełkiem i szczypiorkiem (30g) 3,7,, wędlina wieprzowa krucha – wyr. wł. (10g) 12, , mix warzyw (60g), B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jajecznicza z olejem 3, reszta jw., B/mies.: twarożek z rzodkiewką 7, reszta jw.	Krem wielowarzywny na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi (300ml) 1,9, B/mlecz.: jw., B/mies.: jw.,	Makaron z sosem pomidorowym i tuńczykiem (200g) 1,3,4, owoc sezonowy (80g), herbata miętowa z pomarańczą (200ml) B/mlecz.: 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; Zamienniki 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

