

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1030.39 B [g]: 42.35 T [g]: 42.19 W [g]: 130.77	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,6,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, serek typu almette (20g) 7, szynka wiejska (10g), sałata lodowa, papryka żółta, rzodkiewka (60g), Herbata melisa bez cukru (200ml)	Zupa ziemniaczana z warzywami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Indyk duszony z kalarepą (120g) , kasza gryczana (150g) , ogórek kiszony (80g) , Herbata miętowa z cytryną (200ml)	Kanapki z masłem (40g/4g) 1,7, wędliną z indyka (15g) i pastą brokułową z serkiem feta (15g) 7, papryka czerwona (40g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, hummus 11, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: margaryna roślinna* , pasta brokułowa ze słonecznikiem, reszta jw.,
		B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: tofu z kalarepą w sosie śmietanowym 6,7, reszta jw.,	B/mies.: ser żółty 7, reszta jw.,
WTOREK	E [kcal]: 998.12 B [g]: 43.32 T [g]: 31.08 W [g]: 143.53	Kawa inka z mlekiem i miodem (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (40g) 1, masło (5g) 7, dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 100% (15g), wędliną z indyka (15g), pomidor, sałata, ogórek zielony (60g)	Rosół z makaronem i warzywami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,3,9	Kotlet mielony wieprzowy z pieca (70g) 1,3, kasza bulgur (130g) 1, surówka z kapusty pekińskiej (80g), Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Koktajl bananowy z dodatkiem jagód i płatków owsianych na maśle (200ml) 1,7, wafle wasa (1 szt.) 1
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: koktajl na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
		B/mies.: pasta słonecznikowa, reszta jw.,	B/mies.: bulion warzywny 1,3,9,	B/mies.: kotleciki z ciecierzycy 1,3, reszta jw.,	B/mies.: jw.
ŚRODA	E [kcal]: 1027.75 B [g]: 42.27 T [g]: 46.29 W [g]: 118.12	Herbata owocowo-ziółowa (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, szynka drobiowa (15g), sałatka wielowarzywna (50g), ser żółty (20g) 7	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Naleśniki z serem i musem owocowym (220g) 1,3,7, mix warzyw do chrupania (50g), owoc sezonowy (60g), Herbata miętowa bez cukru (200ml)	Mini hot dogi na cieście francuskim z wiórkami sera (50g) 1,3,7, sos pomidorowy ala ketchup (10g), jabłko (80g), Herbata biała bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: naleśniki z napojem migdałowym i owsianym 1,3,8 i twarogiem z tofu 6, reszta jw.,	B/mlecz.: hot dogi z bezmlecznego ciasta francuskiego 1,3, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,
		B/mies.: pasta groszkowa, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: hot dogi z parówką sojową 1,3,6,7, reszta jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 1014.5 B [g]: 40.56 T [g]: 38.55 W [g]: 131.9	Kakao naturalne domowe bez cukru (250ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, jajecznica (50g) 3, mix warzyw (60g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Mięso z pałki z kurczaka pieczone w ziołach (50g), kasza kuskus (150g) 1, surówka wielowarzywna (80g) 3,10, Woda niegazowana z cytryną (200ml)	Budyń waniliowy (150g) 7, mus truskawkowy (40g), bułka (20g) 1, Herbata zielona bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: budyń na bazie napoju migdałowego 8, reszta jw.,
		B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: kotlet z fasoli z ziołami 1,3, reszta jw.,	B/mies.: jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 1020.31 B [g]: 42.22 T [g]: 35.67 W [g]: 142.16	Pudding ryżowy na mleku z suszoną śliwką (200ml) 7,12, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, szynka z indyka (10g), twarożek ziołowy ze szczypiorkiem (20g) 7, papryka kolorowa, sałata (60g), Herbata z imbirem i cytryną (200ml)	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (250ml) 9	Ryba pieczona po parysku (60g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (150g), surówka z kiszonej kapusty (80g) , Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto lane (30g) 1,3,7, owoc sezonowy (60g), kefir (100ml) 7
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, pasta słonecznikowa, reszta jw.	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: ciasto na bazie jogurtu kokosowego 1,3, jogurt sojowy do picia 6, reszta jw.,
		B/mies.: pasta wielowarzywna 9, reszta 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; 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

