

^Wartości odżywcze jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 994.38 B [g]: 38.73 T [g]: 39.33 W [g]: 126.97	Herbata biała z jaśminem (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, ser żółty (20g) 7, pasztet drobiowy (20g) 1,3,9, sałata, ogórek, kalarepa (60g)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9	Gyros drobiowy z warzywami (papryka, cukinia, fasolka szparagowa) (100g), sos czosnkowy (50ml) 7, ryż biały (150g), Woda niegazowana z miętą (200ml)	Ślimaczki cynamonowe z ciasta francuskiego (30g) 1,3,7, jabłko (50g), Kawa zbożowa na mleku (150ml) 1,7
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.,	B/mlecz.: ciasto francuskie bezmleczne 1,3, margaryna roślinna*, kawa na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
		B/mies.: smalczyk z białej fasoli i jabłka, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: ciecierzycza z warzywami, reszta jw.,	B/mies.: jw.
WTOREK	E [kcal]: 1026.68 B [g]: 45.66 T [g]: 38.94 W [g]: 131.71	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,6,7,, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, twarożek domowy (20g) 7, kiełbasa krakowska (10g), pomidor, sałata lodowa (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Kurczak w sosie pieczarkowo-śmietanowym (130g) 7, kasza gryczana (130g), ogórek kiszony (80g) 10, Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Deser jogurtowo-owocowy z granolą (150g/20g) 1,7,11, Herbata rooibos bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu i jogurtu kokosowego 6, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy, reszta jw.,	B/mlecz.: deser na bazie jogurtu owsianego 1, reszta jw.,
		B/mies.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: tofu krojone w sosie pieczarkowo-śmietanowym 6,7, reszta jw.	B/mies.: jw.
ŚRODA	E [kcal]: 1042.26 B [g]: 40.81 T [g]: 32.62 W [g]: 154.86	Owsianka na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, wędlina drobiowa (15g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g) 3, 10, kolorowa papryka, rzodkiewka (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9	Spaghetti z sosem napoli z wiórkami sera (250g) 1,3,7, owoc sezonowy (80g), Herbata miętowa z miodem i cytryną (200ml)	Kasza manna na mleku (150g) 1,7 z musem truskawkowym (50g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: płatki drożdżowe, reszta jw.	B/mlecz.: kasza na napoju z sojowym 1,6, reszta jw.
		B/mies.: hummus 11, reszta jw.,	B/mies.: zupa na wywarze warzywnym 9	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 1027.76 B [g]: 45.64 T [g]: 39.42 W [g]: 127.84	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pancakes domowe (100g) 1, 3, 7, dżem truskawkowy 100% (30g), pomidorki koktajlowe (50g)	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki (250ml) 9	Kotlety mielone wieprzowo-wołowe z pieca (70g) 1,3, ziemniaki puree z masłem i śmietanką (130g) 7, buraczki na ciepło (80g), Woda niegazowana (200ml)	Tosty razowe z szynką i serem (1/2szt) 1,7, owoc sezonowy (60g), Herbata ziołowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pancakes na napoju sojowym i jogurcie kokosowym 1,3,6, reszta jw.	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: puree z śmietanką sojową i olejem rzepakowym 6, reszta jw.,	B/mlecz.: tosty z margaryną roślinną* i wegańskim serem wzbogaconym w wapń 1, reszta jw.,
		B/mies.: jw.,	B/mies.: bulion warzywny 9,	B/mies.: kotlety jajeczno-serowe 1,3,7, reszta jw.,	B/mies.: tosty z szynką sojową 1,6,7, reszta jw.,
PIĄTEK	E [kcal]: 995.85 B [g]: 42.44 T [g]: 40.11 W [g]: 125.12	Kakao naturalne z nutką migdałową (250ml) 7,8, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, serek kanapkowy typu almette (20g) 7, wędlina z indyka (15g), świeże warzywa (60g)	Krem shreka z brokołu, groszku, cukinii i szpinaku na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9	Paluszki rybne (70g) 1,3,4,10, ziemniaki gotowane (150g), surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką (80g), Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Naleśniki mini z serkiem twarogowym (100g) 1,3,7, owoc sezonowy (50g), Herbata rooibos bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, plastry tofu 6, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: naleśniki na bazie napoju sojowego z serkiem z tofu 1,3,6, reszta jw.,
		B/mies.: plastry tofu 6, 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); Zastrzeżenie: 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 diecie oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa 1 ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

