

^Wartości odżywcze jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1061.57 B [g]: 42.75 T [g]: 36.91 W [g]: 146.46	Płatki kukurydziane na mleku z owocem sezonowym (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, ser żółty (15g) 7, kiełbasa krakowska wędzona (10g), ogórek, sałata masłowa,	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9	Filet z kurczaka w sezamie z pieca (70g) 1,3,11, ryż biały (130g), surówka z marchewki i selera (80g) 7,9, Herbata miętowa z cytryną i miodem (200ml)	Chałka z masłem (30/5g) 1,3,7, dżem z czarnej porzeczki 100% (15g), serek bieluch (10g) 7, papryka i ogórek słupki (40g), Herbata ziołowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, wegański ser wzbogacony w wapń, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: surówka z jogurtem sojowym 6,9, reszta jw.	B/mlecz.: rogal pszenny 1, margaryna roślinna*, twarożek z płatków ryżowych, reszta jw.,
		B/mies.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: kotlet z zielonego groszku w panierce z sezamem 1,6,11, reszta jw.,	B/mies.: jw.
WTÓREK	E [kcal]: 1010.18 B [g]: 41.03 T [g]: 33.66 W [g]: 142.54	Kawa inka z mlekiem (220ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, pasztet wieprzowo-warzywny wyr. wł (20g) 1,3,9, ser twarogowy krojony (15g) 7, rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g) 10	Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9	Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie pomidorowym (100g) 1,3, ziemniaki gotowane (150g), surówka z czerwonej kapusty (80g), Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Placuszki z serkiem waniliowym (80g) 1,3,7, owoc sezonowy (60g), 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.: placuszki na bazie napoju owsianego i tofu 1,6, reszta jw.,
		B/mies.: pasztet warzywny z soczewicą 1,3,9, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: pulpety z fasoli i słonecznika w sosie pomidorowym 3, reszta jw.,	B/mies.: jw.
ŚRODA	E [kcal]: 983.91 B [g]: 50.01 T [g]: 29.1 W [g]: 135.9	Ryż na mleku z miodem (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, polędwica sopocka (20g), kolorowa papryka, sałata (60g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i kawałkami mięska drobiowego na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9,10	Makaron z twarożkiem i musem owocowym z jogurtem (220g/100g) 1,3,7, , , Herbata miętowa bez cukru (200ml)	Bajgiel z masłem (40g/5g) 1,7, szynka z kurczaka (20g), pomidorki koktajlowe, sałata lodowa (40g), Herbata biała bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: makaron z twarożkiem z tofu 1,3,6, jogurt kokosowy, reszta jw.	B/mlecz.: margaryna 100% roślinna, reszta jw.,
		B/mies.: hummus 11, reszta jw.,	B/mies.: zupa na wywarze warzywnym z jajkiem zamiast mięska 3,9,10,	B/mies.: jw.,	B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.
BOŻE CIAŁO					
PIĄTEK	E [kcal]: 1012.8 B [g]: 45.4 T [g]: 32.84 W [g]: 141.97	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi i owocem sezonowym (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym (20g) 3,10, szynka z kurczaka domowa - wyr. wł. (10g), roszonek, pomidor (60g), Herbata rooibos (200ml)	Krem brokułowo-groszkowy na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9	Paluszki rybne z dorsza w tradycyjnej panierce (80g) 1,3,4, ziemniaki puree (150g) 7, surówka z kapusty pekińskiej z winogret (80g), Woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Biszkopt domowy (35g) 1,3, owoc sezonowy (60g), kakao domowe na mleku bez cukru (120ml) 7
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: ziemniaki puree z margaryną roślinną* i napojem sojowym 6, reszta jw.,	B/mlecz.: kakao na napoju migdałowym 8, reszta jw.,
		B/mies.: plastry wędzonego 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); 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