

# Jadłospis



**DATA: 06.05-10.05.2024**

	Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD	
poniedziałek	E [kcal]: 575.89 , B [g]: 24.15 , T [g]: 22.53 , W [g]: 73.16	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Spaghetti bolognese wieprzowe z ziołami (250g) 1,3,Owoc sezonowy (100 g),herbata miętowa z cytryną (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: spaghetti z warzywami i soczewicą B/mlecz.: -
wtorek	E [kcal]: 549.82 , B [g]: 22.27 , T [g]: 16.43 , W [g]: 83.47	Zupa ogorkowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Pierś z kurczaka duszona w warzywach (120g) 1,kasza pęczak z oliwą (150g) 1, surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów (100g) 10,kompot wielowocowy bez cukru (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: B/mlecz.: -
środa	E [kcal]: 555.92 , B [g]: 20.45 , T [g]: 16.78 , W [g]: 84.79	Barszcz czerwony z kawałkami mięska i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9	Placuszki z jabłkiem I dodatkiem kefiru (200g) 1,3,7, 12,surówka z marchewki i ananasa (100g),woda niegazowana (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*
czwartek	E [kcal]: 620.27 , B [g]: 26.05 , T [g]: 25.91 , W [g]: 75.02	Zupa krem marchewkowy na wywarze warzywnym z popcornem (250ml) 9,	Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym (150g) 1,3,7,ryż basmati (150g),mix warzyw na parze (100g),woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: pulpet jaglane z soczewicą i warzywami w sosie ziołowym B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej*
piątek	E [kcal]: 610.25 , B [g]: 26.94 , T [g]: 24.44 , W [g]: 77.85	Bulion warzywny z zacierkami (300ml) 1,3,9,	Burgery rybne z dorsza (100g) 1,3,4,ziemniaki gotowane (150 g),kapusta kiszona z marchewką (100g),kompot wielowocowy bez cukru (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: -

Jadłospis przygotowano dla grupy wiekowej 7-9 lat. ^Wartości odżywcze jadłospisu wyliczone dla jadłospisu podstawowego. Gramatura i kaloryczność dla starszych grup wiekowych odpowiednio wyższe. Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jagłany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Wege – dieta bez mięsa



	Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD	
poniedziałek	E [kcal]: 599.28 , B [g]: 31.2 , T [g]: 20.56 , W [g]: 82.24	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Antrykot drobiowy z pieca w panierce z dodatkiem otrąb (100g) 1,3,kasza bulgur (150g) 1,marchewka z groszkiem (100g) 1,7,kompot wielowocowy bez cukru (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: kotlet sojowy w panierce 1,3,6 B/mlecz.: marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju
wtorek	E [kcal]: 570.63 , B [g]: 27.63 , T [g]: 19.97 , W [g]: 74.29	Rosół z kawałkami indyka i makaronem nitka (300ml) 1,3,9,	Kotlet pożarski (100g) 1,3,7,ziemniaki gotowane (150 g),surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (100g),woda niegazowana z miętą i cytryną (200ml)
		Wege.: wywar warzywny B/mlecz.: -	Wege.: kotlet brokułowo-kalafiory z soczewicy 1,3, B/mlecz.: z dodatkiem napoju roślinnego*
środa	E [kcal]: 636.6 , B [g]: 21.6 , T [g]: 25.65 , W [g]: 86.14	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9	Kopytka w sosie pieczarkowym (180/100ml) 1,3,7, surówka coleslaw (100g) 3,10, woda niegazowana (200ml)
		Wege.: wywar warzywny B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej*
czwartek	E [kcal]: 526.31 , B [g]: 25.7 , T [g]: 19.74 , W [g]: 66.65	Zupa ziemniaczana z młodymi warzywami (300ml), 9,	Domowy gulasz wieprzowy (150g) 1,kasza gryczana (150g),ogórek kiszony (100g),kompot wielowocowy bez cukru (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: gulasz warzywny z pieczarkami i z soczewicą B/mlecz.: -
piątek	E [kcal]: 560.68 , B [g]: 27.22 , T [g]: 27.22 , W [g]: 52.64	Krem wielowarzywny na wywarze warzywnym z chrupiącymi pestkami (250ml) 9,	Tagiatelle z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym (250g) 1,3,4,7, surówka wielowarzywna (100g) 3,10, herbata miętowa z pomarańczą (200ml)
		Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej*

Jadłospis przygotowano dla grupy wiekowej 7-9 lat. ^Wartości odżywcze jadłospisu wyliczone dla jadłospisu podstawowego. Gramatura i kaloryczność dla starszych grup wiekowych odpowiednio wyższe. Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Wege – dieta bez mięsa

