

**JADŁOSPIS
WEGETARIAŃSKA**

Wykaz dobowy
wartości
energetycznej/
makroskładników

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: Bułka kajzerka (1/2szt), masło (5g), dżem truskawkowy (10g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2)	Kcal	1061
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z limonką (150ml)	B [g]	39,66
OBIAD: Zupa krem z pomidorów i papryki z grzankami (250ml), makaron z białym serem (180g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	34,76
PODWIECZOREK: Bułka grahamka (1/2szt), masło (5g), ser żółty (15g), pomidor (10g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	W [g]	150,04

WTOREK

ŚNIADANIE: Owsianka na mleku z rodzynkami (150ml), chleb żytni razowy (30g), masło (5g), miód (10g), talerz warzyw (20g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	Kcal	1061
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z cytryną (150ml)	B [g]	31,04
OBIAD: Krupnik z ryżem (250ml), łazanki z kapustą, warzywami i soczewicą (180g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	26,88
PODWIECZOREK: Koktajl tropikalny (150ml), bułka maślana (25g), masło (5g) (1,2,3)	W [g]	183,06

ŚRODA

ŚNIADANIE: Bułka pełnoziarnista (1/2szt), serek bieluch (20g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2,8)	Kcal	1011
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z grejfrutem (150ml)	B [g]	31,29
OBIAD: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (250ml), racuchy z jabłkami (2szt.), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	28,74
PODWIECZOREK: Chleb słonecznikowy (30g), pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (20g), papryka czerwona (10g), herbata ziołowa (150ml) (1)	W [g]	165,61

CZWARTEK

ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane z mlekiem (150ml), chleb żytni jasny (30g), pasta z twarogu ze szczypiorkiem (20g), talerz warzyw (20g), herbata zielona (150ml) (1,2)	Kcal	1059
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z miętą (150ml)	B [g]	47,7
OBIAD: Zupa krem z selera z grzankami (250ml), kasza jęczmienna (100g), roślinny gyros (70g), brokuły gotowane (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,6)	Tł [g]	30,37
PODWIECZOREK: Budyń z keksem owocowym (150ml), chałka (20g), masło (5g), herbata owocowa (150ml) (1,2,3)	W [g]	153,6

PIĄTEK

ŚNIADANIE: Bułka grahamka (1/2szt), hummus z ciecierzycy (20g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2)	Kcal	1106
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z pomarańczą (150ml)	B [g]	46,91
OBIAD: Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (250ml), ziemniaki (100g), ryba pieczona (70g), marchewka mini gotowana (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,4,6)	Tł [g]	29,55
PODWIECZOREK: Jogurt naturalny z bananem i otrębami żytnimi - koktajl (150ml), chleb pszenny (15g), masło (3g) (1,2)	W [g]	168,98

- Wykaz wszystkich alergenów mogących wystąpić w kuchni: 1.zboża, 2.mleko, 3.jaja, 4.ryby,5.soja,6.seler, 7.gorczyca, 8.sezam, 9.orzeszki ziemne, 10.orzechy, 11.dwutlenek siarki, 12.łubin, 13.skorupiaki, 14.mięczaki
- Menu opracowane zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r
- Prezentowane menu może ulec zmianie z powodów techniczno- zaopatrzeniowych
- Dzieci mają stały dostęp do wody pitnej