

**JADŁOSPIS 14.11.-18.11.
WEGETARIAŃSKA**

Wykaz dobowy
wartości
energetycznej/
makroskładników

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: Bułka pszenna (1/2szt), masło (5g), parówki sojowe (40g), ketchup łagodny (5g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2,5)	Kcal	1033
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z grejpfrutem (150ml)	B [g]	37,4
OBIAD: Zupa ogórkowa z ryżem (250ml), makaron w sosie szpinakowo - śmietanowym (180g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	32,58
PODWIECZOREK: Chleb żytni razowy (30g), serek bieluch (20g), pomidor (10g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	W [g]	154,51

WTOREK

ŚNIADANIE: Owsianka na mleku z rodzynkami (150ml), chleb żytni jasny (30g), masło (5g), jajko na twardo (25g), talerz warzyw (20g), herbata zielona (150ml) (1,2,3)	Kcal	1056
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z limonką (150ml)	B [g]	42,22
OBIAD: Rosół jarski z makaronem (250ml), kasza jęczmienna (100g), kotlet sojowy (70), sałatka z buraczków i jabłka (50g), kompot owocowy (150ml) (1,3,5,6)	Tł [g]	29,54
PODWIECZOREK: Koktajl gruszkowo-bananowy (150ml), chałka (20g), masło (5g) (1,2,3)	W [g]	166,43

ŚRODA

ŚNIADANIE: Chleb słonecznikowy (30g), masło orzechowe (15g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2,9)	Kcal	1026
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z miętą (150ml)	B [g]	36,35
OBIAD: Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (250ml), racuchy z bananami (2 szt.), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	36,02
PODWIECZOREK: Chleb graham (30g), pasta z twarogu ze szczypiorkiem (20g), papryka czerwona (10g), herbata ziołowa (150ml) (1,2)	W [g]	149,29

CZWARTEK

ŚNIADANIE: Makaron zacierka na mleku (150ml), chleb żytni razowy (30g), masło (5g), powidła śliwkowe (10g), talerz warzyw (20g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	Kcal	1031
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z limonką (150ml)	B [g]	44,98
OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami (250ml), ryż mieszany (biały, brązowy) (100g), roślinny gyros (70g), brokuły gotowane (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,6)	Tł [g]	29,91
PODWIECZOREK: Budyń z mussem owocowym (150 ml), chleb pszenny (15g), masło (3g), herbata zielona (150ml) (1,2)	W [g]	150,08

PIĄTEK

ŚNIADANIE: Bułka grahamka (1/2szt), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2,3)	Kcal	1176
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z cytryną (150ml)	B [g]	43,95
OBIAD: Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami (250ml), ziemniaki (100g), paluszki rybne (70g), surówka z marchewki i ananasa (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,4,6)	Tł [g]	36,38
PODWIECZOREK: Ciasto jogurtowe z gruszką (50g), maślanka (150ml) (1,2,3)	W [g]	177,04

- 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.lubin, 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