

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1018.89 , B [g]: 43.64 , T [g]: 35.56 , W [g]: 139.3	Płatki kukurydziane na mleku z dodatkiem suszonej moreli (200ml) 7,12, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, ser biały półtłusty (15g) 7, szynka z indyka (15g), sałata masłowa, pomidor, papryka (30g),	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Spaghetti bolognese wieprzowe z ziołami (220g) 1,3, Owoc sezonowy (100 g), herbata miętowa z cytryną (200ml)	Chałka (25g) 1,3,7 z masłem (3g) 7, koktajl owocowy na bazie maślanki (200ml) 7,
		Wege.: ser j/w 7, szynka sojowa 6 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, szynka z indyka	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: spaghetti z warzywami i soczewicą B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: bułka pszenna, margaryna 100% roślinna, na bazie napoju roślinnego*
wtorek	E [kcal]: 1058.05 , B [g]: 46.22 , T [g]: 39.02 , W [g]: 137.9	Herbata owocowa (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (8g) 7, pasztet drobiowy (30g) 1,3, ser żółty (25g) 7, rzodkiewka, ogórek, sałata (30g),	Zupa ogorkowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Pierś z kurczaka duszona w warzywach (100g) 1, kasza pęczak z oliwą (150g) 1, surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów (80g) 10, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	„Jajko sadzone” (serek z brzoskwinia) (75g) 7, pieczywo typu wasa (1 szt.) 1, kawa zbożowa na mleku (200ml) 1,7,
		Wege.: pasztet strączkowy 1,3,9, ser j/w 7 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pasztet drobiowy 1,3	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: Napój roślinny*, serek z tofu 6
środa	E [kcal]: 978.22 , B [g]: 42.74 , T [g]: 35 , W [g]: 128.99	Zupa mleczna z ryżem (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, jajko na twardo (20g) 3, w sosie (10ml) 7, kiełbasa żywiecka (15g) 10, rukola, ogórek kiszony, marchewka (30g),	Botwinka z kawałkami mięska i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9	Placuszki z jabłkiem i dodatkiem kefiru (150g) 1,3,7, 12, surówka z marchewki i ananasa (80g), woda niegazowana (200ml)	Zapiekanki hawajskie z chlebem graham, ananase i serem gouda (75g) 1,7, papryka (30g), herbata czarna z cytryną (200ml)
		Wege.: Jajko 3 j/w, B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jajko na twardo 3 bez sosu	Wege.: wywar warzywny B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*	Wege.: - B/mlecz.: Margaryna 100% roślinna, ser wegański
czwartek	E [kcal]: 1046.13 , B [g]: 44.32 , T [g]: 34.07 , W [g]: 145.23	Kakao domowe z mlekiem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, serek kanapkowy typu almette (20g) 7, schab pieczony (15g), pomidor, papryka, sałata (30g),	Zupa krem marchewkowy na wywarze warzywnym z popcornem (250ml) 9,	Kofta drobiowo – wieprzowa (60g), ryż basmati (150g), mizeria z dipem jogurtowo-śmietankowym (80g) 7, woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Tęczowa galaretka (150g), kawa zbożowa na mleku (200ml) 1,7,
		Wege.: serek j/w 7, szynka sojowa 6 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, schab pieczony	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: pulpet jaglane z soczewicą i warzywami B/mlecz.: mizeria z jogurtem kokosowym	Wege.: - B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*
piątek	E [kcal]: 1078.99 , B [g]: 43.55 , T [g]: 44.85 , W [g]: 132.91	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, twarożek ze szczypiorkiem (30g) 7, dżem niskosłodzony 100% (15g), mix warzyw (30g),	Bulion warzywny z zacierkami (300ml) 1,3,9,	Burgery rybne z dorsza (80g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (150 g), kapusta kiszona z marchewką (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Paluchy z ciasta francuskiego ze szpinakiem i dodatkiem sera (60g) 1,3,7,11, karotka do chrupania (30g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.: pasta słonecznikowa, dżem j/w B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, wędlina drobiowa	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: bez dodatku sera

Jadłospis przygotowano dla grupy wiekowej 6 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



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1065.77 , B [g]: 54.28 , T [g]: 37.32 , W [g]: 139.79	Kakao domowe z mlekiem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, kostka twarogowa (20g) 7, kiełbasa krakowska (20g) 10, papryka, sałata lodowa (30g),	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Antrykot drobiowy z pieca w panierce z dodatkiem otrąb (80g) 1,3, kasza bulgur (150g) 1, marchewka z groszkiem (80g) 1,7, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Misa owoców (120g), jogurt naturalny 2% (150g) 7, herbata melisa z wiśnią bez cukru (200ml)
	Wege.: twaróg j/w 7, szynka sojowa 6 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, kiełbasa krakowska	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: kotlet sojowy w panierce 1,3,6 B/mlecz.: marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju	Wege.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*	
wtorek	E [kcal]: 1057.33 , B [g]: 50.69 , T [g]: 40.56 , W [g]: 129.73	Herbata biała z wiśnią (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (8g) 7, wędlina z indyka (25g), ser salami (25g) 7, pomidor, marchew talarki (30g),	Rosół z kawałkami indyka I makaronem nitka (300ml) 1,3,9,	Kotlet pożyński (80g) 1,3,7, ziemniaki gotowane (150g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (80g), woda niegazowana z miętą i cytryną (200ml)	Grahamka (25g) 1, masło (3g) 7, pasta jajeczna z ogórkiem kwaszonym (15g) 3,7, rzodkiewka (30g), kawa zbożowa na mleku (200ml) 1,7,
	Wege.: ser j/w 7, pasta fasolowa B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański	Wege.: wywar warzywny B/mlecz.: -	Wege.: kotlet brokułowo-kalafiorowy z soczewicy 1,3, B/mlecz.: z dodatkiem napoju roślinnego*	Wege.: - B/mlecz.: Margaryna 100%, pasta z dodatkiem oleju, na bazie napoju roślinnego*	
środa	E [kcal]: 1010.34 , B [g]: 46.96 , T [g]: 33.98 , W [g]: 133.39	Miodowe kuleczki na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, hummus naturalny (20g) 11, polędwica sopocka (15g) 6, ogórek kiszony, rosół (30g),	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9	Makaron z serem I truskawkami (250g) 1,3,7, warzywka do chrupania (30g) woda niegazowana (200ml)	Pełnoziarnista tortilla z serem żółtym i szynką drobiową oraz warzywami (100g) 1,7, dip jogurtowo-ziółowy (50ml) 7, herbata owocowa (200ml)
	Wege.: Hummus j/w 11, Jajko 3 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	Wege.: wywar warzywny B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: twarożek tofu 6	Wege.: tortilla z serem żółtym i pastą słonecznikową 1,7 B/mlecz.: tortilla z pastą słonecznikową, szynką i warzywami 1	
czwartek	E [kcal]: 1013.44 , B [g]: 46.26 , T [g]: 34.02 , W [g]: 137.21	Kawa zbożowa z czekoladową nutą (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, szynka gotowana (20g), serek grani (25g) 7, mix warzyw (30g),	Zupa ziemniaczana z młodymi warzywami (300ml), 9,	Domowy gulasz wieprzowy (120g) 1, kasza gryczana (150g), ogórek kiszony (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Pudding ryżowy z mussem owocowym i czekoladową posypką (120/50/5g) 3,6,7, herbata czarna z cytryną (200ml)
	Wege.: serek j/w 7, szynka sojowa 6 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pasta słonecznikowa	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: gulasz warzywny z pieczarkami i z soczewicą B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*	
piątek	E [kcal]: 1050.82 , B [g]: 46.81 , T [g]: 42.87 , W [g]: 124.32	Owsianka na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, sałatka jarzynowa z jajkiem i sosem jogurtowym (40g) 3,7,9, wędlina domowa z miodem (10g) 6, kolorowa papryka, rzodkiewka (30g)	Krem wielowarzywny na wywarze warzywnym z chrupiącymi pestkami (250ml) 9,	Tagiatelle z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym (200g) 1,3,4,7, surówka wielowarzywna (80g) 3,10, herbata miętowa z pomarańczą (200ml)	Domowe szarlotka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (50g) 1,3, Mleko na ciepło (200ml) 7,
	Wege.: Sałatka j/w 3,7,9,, szynka sojowa 6 B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, sos na bazie oleju,	Wege.: - B/mlecz.: -	Wege.: - B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej*	Wege.: - B/mlecz.: Szarlotka b/mleczna 1,3, Napój roślinny*	

Jadłospis przygotowano dla grupy wiekowej 6 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

