



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 1021.39 , B [g]: 42.77 , T [g]: 30.71 , W [g]: 152.39	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, serek typu alemtte (20g) 7, szynka wiejska (10g), sałata lodowa, papryka, rzodkiewka (60g), Herbata melisa bez cukru (200ml)	Zupa z ciecierzycy i ziemniaków na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Strogonoff drobiowy (150g) 1, ryż biały (150g), ogórek kiszony (80g), owoc sezonowy (80g) Herbata miętowa z cytryną (200ml)	Kanapki z masłem (40/4g), 1,7, wędliną z indyka (15g) i pastą brokułową z serkiem feta 7, papryka (40g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.:szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, hummus 11, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:kotlety sojowe w sosie ala strogonoff 1,6, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:ser żółty 7, reszta jw., B/mlecz.: margaryna roślinna* pasta brokułowa z kremowym wegańskim serkiem, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 988.36 , B [g]: 43.61 , T [g]: 32.66 , W [g]: 136.49	Kawa inka z mlekiem i miodem (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 100% (15g), pierś z kurczaka pieczona – wyr. wł. (15g), pomidor, sałata, ogórek zielony (60g),	Rosół z makaronem 4-jajecznym z warzywami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 1,3,9,	Schab pieczony w sosie musztardowym (100g) 1,7,10, ziemniaki gotowane (150 g), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Koktajl bananowy z dodatkiem jagód i płatków owsianych na maślanca (200 ml) 1,7, wafle wasa (1 szt.) 1,
		Wege.:tofu pieczone 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.:bulion warzywny 1,3,9, B/mlecz.: jw.,	Wege.:ciociorka w sosie musztardowym 1,7,10, reszta jw., B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy 1,10, reszta jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: koktajl na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 988.19 , B [g]: 43.7 , T [g]: 41.94 , W [g]: 116.1	Herbata owocowo-ziółta (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, szynka drobiowa (15g), sałatka jarzynowa (40g) 3,7,10, ser żółty (15g) 7, ogórek kiszony, rzodkiewka, kiełki (60g)	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Naleśniki z serem i mussem owocowym (220g) 1,3,7, mix warzyw do chrupania (60g), Herbata miętowa bez cukru (200ml)	Mini hot dogi na cieście francuskim (60g) 1,3,7, sos pomidorowy ala ketchup (10g), jabłko (80g), Herbata biała bez cukru (200ml)
		Wege.:szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański, sałatka bez dodatku jogurtu 3,10, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: naleśniki 1,3 z napojem migdałowym i owsianym 1,3,8 i twarogiem z tofu 6, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: hot dogi z parówką sojową 1,3,6,7, reszta jw., B/mlecz.: hot dogi z bezmlecznego ciasta francuskiego, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1103.39 , B [g]: 47.05 , T [g]: 41.37 , W [g]: 145.57	Kakao naturalne domowe bez cukru (250ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, omlet domowy (40g) 1,3, pasta marchewkowa ze słonecznikiem (15g), mix warzyw (60g),	Krem brokułowo-groszkowy na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9,	Mięso z udka z kurczaka pieczone w ziołach (60g), kasza bulgur (150g) 1, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem (80g), woda niegazowana z cytryną (200ml)	Budyń waniliowy (150g) 7, mus truskawkowy (40g), cząstka bułki angielki (20g) 1, Herbata zielona bez cukru (200ml)
		Wege.:jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:kotlet z fasoli z ziołami 1,3, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: budyń na bazie napoju kokosowego, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1014.26 , B [g]: 39.4 , T [g]: 37.56 , W [g]: 137.88	Pudding ryżowy na mleku z owocem sezonowym (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, szynka z indyka (10g), twarożek zielony ze szczypiorkiem (20g) 7, papryka kolorowa, sałata (60g),	Zupa ziemniaczana z warzywami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Paluszki rybne (80g) 1,3,4,10, ziemniaki gotowane (150 g), surówka z kiszonej kapusty (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto lane (40g) 1,3,7, owoc sezonowy (50g), kefir (100ml) 7, Herbata melisa bez cukru (200ml)
		Wege.:pasta wielowarzynna 9, reszta jw. B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pasta słonecznikowa, reszta jw.	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: ciasto na bazie jogurtu kokosowego, jogurt sojowy do picia 6, reszta jw.,

Jadłospis przygotowano dla grupy wiekowej 6 lat. ^Wartości odżywcze jadłospisu wliczone dla jadłospisu podstawowego. Gramatura i kaloryczność dla starszych grup wiekowych odpowiednio wyższe. Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzeżenie: 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 / jogurt owsiany 1, Wege – dieta bez mięsa, B/mlecz- dieta bezmleczna

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 995.35 , B [g]: 44.13 , T [g]: 35.21 , W [g]: 133.23	Płatki kukurydziane na mleku z owocem sezonowym (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, ser twarogowy krojony (15g) 7, kiełbasa krakowska wędzona (15g) 10, ogórek, sałata masłowa, pomidor (60g), Herbata zielona bez cukru (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Spaghetti bolognese wieprzowe z pomidorami, marchewką, ziołami (200g) 1,3, gruszka 1/2 szt., Herbata miętowa z cytryną i miodem (200ml)	Grzanka z serem żółtym i szynką (70g) 1,6,7,9, ketchup (5g), papryka, ogórek kiszony (40g) 10, Herbata ziołowa bez cukru (200ml)
		Wege.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, plastry tofu 6,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: spaghetti w sosie pomidorowym z soczewicą czerwoną 1,3, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: margaryna roślinna*, ser wegański, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 1053.3 , B [g]: 48.28 , T [g]: 48.02 , W [g]: 113.1	Kawa inka z mlekiem (250ml) 1,7 Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, pasztet wieprzowo-warzywny wyr. Wł (15g) 1,3,9, serek śmietankowy (20g) 7, rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g),	Zupa neapolitańska z serem i makaronem (200ml) 1,3,7,9,	Krokiety z mięsem i warzywami (220g) 1,3,7,9, surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem (80g) 7, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Kanapka z masłem (35/4g), 1,7, szynką (15g), i pastą jarznową z dynią (15g) 9, sałata lodowa kiwi (1/2 szt.), Herbata rooibos bez cukru (200ml)
		Wege.: pasztet warzywny z soczewicą 1,3,9, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, wegański serek kremowy, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: zupa z wegańskim serem 1,3,9,	Wege.: krokiety z kapustą i soczewicą, reszta jw., B/mlecz.: krokiety z mięsem i warzywami na napoju owsianym, surówka z jogurtem sojowym 6, reszta jw.,	Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: kanapka z margaryną roślinną*, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1075.56 , B [g]: 43.64 , T [g]: 40.55 , W [g]: 140.51	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, hummus domowy naturalny (20g) 11, polędwica sopocka (15g) 6, kolorowa papryka, sałata (60g),	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z pulpecikami mięsnymi i ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9,	Makaron z serem białym, serem feta i szpianakiem (180g) 1,3,7, sałata lodowa z sosem ziołowym (60g), owoc sezonowy (60g), Herbata miętowa bez cukru (200ml)	Bajgiel (40g) 1,7, domowa maślanka z owocem bez cukru (120ml) 7, pomidorki koktajlowe (40g)
		Wege.: jajko na twardo 3, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: zupa z pulpecikami z ciecierzycy 1,3,9, B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: makaron ze szpinakiem i tofu 6, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: bułka pszenna 1, domowa maślanka na bazie mleczka i mleka kokosowego, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1074.81 , B [g]: 51.13 , T [g]: 35.75 , W [g]: 144.83	Kakao naturalne z dodatkiem napoju owsianego (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, twarożek ze szpinakiem (20g) 7, wędlina miodowa (15g), ogórek zielony, rzodkiewka (60g),	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9,	Bitki wieprzowe z cebulką duszone w ziołach (80g), kasza gryczana (150g), buraczki tarte z jabłkiem (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Serek homogenizowany z bananem i domową granolą (100/40g/10g) 1,7,11, Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, twarożek z płatków ryżowych, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: medaliony z kalafiora z dodatkiem jajka 1,3, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1053.05 , B [g]: 39.37 , T [g]: 43 , W [g]: 134.08	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi i gruszką (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym (20g) 3,10, szynka z kurczaka z curry wyr. wł. (10g) 10, rosłonka, pomidor (60g),	Zupa krem z buraka na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9,	Dorsz pieczony po parysku (70g) 1,3,4, ziemniaki puree (150g) 7, surówka z marchwi z chrzanem (80g) 3,10, woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Biszkopt domowy (35g) 1,3, owoc sezonowy (50g), kakao domowe na mleku bez cukru (120ml) 7,
		Wege.: plastry wędzonego tofu 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: ziemniaki puree z margaryną roślinną* i napojem sojowym 6, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: kakao na napoju migdałowym 8, reszta jw.,

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 / jogurt owsiany 1, Wege – dieta bez mięsa, B/mlecz- dieta bezmleczna

