

^Wartości odżywcze jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
11.listopada					
wtorek	E [kcal]: 1036.77 , B [g]: 38.94 , T [g]: 34.29 , W [g]: 152.77	Płatki kukurydziane na mleku z dodatkiem suszonej moreli (200ml) 7,12, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,serek wiejski (15g) 7, szynka z indyka (10g),sałata masłowa, ogórek, papryka (60g),	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Spaghetti bolognese wieprzowe z pomidorami (220g) 1,3,owoc sezonowy (80g)herbata miętowa z cytryną (200ml)	Chałka (30g) 1,3,7 z masłem (4g) 7, koktajl owocowy na bazie maślanki (150ml) 7,
		Wege.:szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,pasta z soczewicy, reszta jw.	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:spaghetti w sosie pomidorowym z soczewicą czerwoną 1,3, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: bułka pszenna z margaryną roślinną* 1, koktajl na bazie napoju sojowego 6,
środa	E [kcal]: 1023.38 , B [g]: 40.08 , T [g]: 39.01 , W [g]: 132.62	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,jajko na twardo (30g) 3, w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem (10ml) 7,kiełbasa żywiecka (15g) 10,rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g),	Żurek biały z ziemniakami i kiełbaska na wywarze mięsnym (250ml) 1,7,9,	Placuszki owsiane z jabłkiem i kefirem (120g) 1,3,7, surówka z marchewki i ananasa (80g),woda niegazowana (200ml)	Tęczowa galaretka (150g), owoc sezonowy (50g), kakao na ciepło z miodem (120ml) 7,
		Wege.:kiełbaska sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,sos majonezowy 3,10, reszta jw.,	Wege.:zupa z kiełbaską sojową na wywarze warzywnym 1,6,7, B/mlecz.: zupa ze śmietanką z soczewicy,	Wege.:jw., B/mlecz.: placuszki na bazie napoju owsianego i sojowego 1,3,6, reszta jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: kakao na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 994.58 , B [g]: 48.23 , T [g]: 35.16 , W [g]: 130.83	Zupa mleczna z mini makaronem (200ml) 1,3,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,pasta z serkiem twarogowym i suszonymi pomidorami (20g) 7,schab pieczony – wyr. wł. (10g),pomidor, papryka, sałata (60g),Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Potrawka drobiowa z cukinią, fasolką i papryką (150g),kasza bulgur (150g) 1,surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (80g),woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Zapiekanki hawajskie z chlebem graham, ananasem i serem gouda (75g) 1,7, papryka (30g),Herbata biała bez cukru (200ml)
		Wege.:pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,hummus z suszonymi pomidorami 11, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:potrawka z grochem, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: zapiekanki z margaryną roślinną i wegańskim serem*, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 973.3 , B [g]: 38.26 , T [g]: 39.37 , W [g]: 123.15	Kawa inka na mleku bez cukru (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,twarożek ze szczypiorkiem (20g) 7,dżem niskosłodzony 100% (15g),mix warzyw (60g),	Krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami (300ml) 1,9,	Dorsz smażony w tradycyjnej panierce z dodatkiem mąki gryczanej (70 g) 1,3,4,ziemniaki gotowane (150 g),mix warzyw na parze (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Mini sakiewki z grillowanymi warzywami (cukinia, papryka) i serem na cieście francuskim (80g) 1,3,7, marchewka, kalarepa wiórki (40g),Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.: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 francuskie bezmleczne 1,3, ser wegański, 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 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]: 1039.67 , B [g]: 47.98 , T [g]: 35.65 , W [g]: 140.31	Miodowe kuleczki na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, kostka twarogowa (15g) 7, kielbasa krakowska (15g), papryka, sałata lodowa (60g),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300 g) 9,	Domowy gulasz drobiowo-wieprzowy (100g) 1, kasza gryczana (150 g), owoc sezonowy (80g) kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Pełnoziarnista tortilla z serkiem, szynką drobiową oraz warzywami (100g) 1,6,7,9 dip jogurtowo-ziolowy (15ml) 7, Herbata melisa bez cukru (200ml)
		Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, kostka tofu 6, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: gulasz z ciociorką, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: ser wegański, dip na bazie jogurtu sojowego 6, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 992.09 , B [g]: 44.22 , T [g]: 39.26 , W [g]: 123.61	Herbata biała (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, wędlina z indyka (20g), ser salami (20g) 7, pomidor, kalarepa talarki (60g),	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9,	Szynka duszona w sosie własnym (80g) 1, ziemniaki gotowane (150 g), surówka z buraczków z cebulką (60g), owoc sezonowy (60g), woda niegazowana z miętą i cytryną (200ml)	Placuszki marchewkowe (100g) 1,3,7, kawa zbożowa na mleku (120ml) 1,7,
		Wege.: pasta z fasoli, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: dal z soczewicy, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: placuszki z wegańskim serem 1,3 kawa na napoju migdałowym 1,8,
środa	E [kcal]: 1078.31 , B [g]: 41.63 , T [g]: 32.4 , W [g]: 163.22	Owsianka na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, hummus naturalny (15g) 11, polędwica sopocka (15g) 6, ogórek kiszony, rosłonka (60g) 10, Herbata ziołowo-owocowa bez cukru (200ml)	Zupa szczawiowa z talarkami jajecznymi, ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 3,7,9,	Kopytka z sosem pieczarkowym (250g) 1,3,7, surówka wielowarzywna (80g), woda niegazowana (200ml)	Misa owoców (100g), jogurt naturalny 2% (150 g) 7, Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.: jajko na twardo 3, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: zupa ze śmietanką sojową 3,6,9,	Wege.: jw., B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1125.64 , B [g]: 43.34 , T [g]: 42.03 , W [g]: 151.82	Kawa zbożowa z czekoladową nutą (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, wędlina z kurczaka pieczona z papryką słodką – wyr. wł., (15g), serek śmietankowy w plastrach (15g) 7, kolorowa papryka, rzodkiewka (60g)	Krem z kiszanej kapusty z warzywami na wywarze warzywnym z grzankami (220ml) 1,7,	Antrykot drobiowy z pieca w panierce z dodatkiem otrąb (70g) 1,3, ryż biały (150 g), marchewka z groszkiem (80g) 7, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	pudding ryżowy z mussem owocowym i czekoladową posypką (120/40g/3g) 6,7, Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)
		Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, tofu plastry 6, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: zupa krem ze śmietanką kokosową 1,	Wege.: kotlet sojowy w panierce z dodatkiem otrąb 1,3,6, reszta jw., B/mlecz.: marchewka z groszkiem z dodatkiem oleju 1, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: pudding na bazie napoju kokosowego, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1014.34 , B [g]: 45.31 , T [g]: 41.45 , W [g]: 122.8	Kakao naturalne z mlekiem i miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, jajecznica z masłem i szczypiorkiem (40g) 3,7, wędlina wieprzowa krucha – wyr. wł. (10g), mix warzyw (60g),	Zupa koperkowa z ziemniakami i ryżem na wyw. warzywnym (300ml) 7,9,	Makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym (200g) 1,3,4, surówka z kiszanej kapusty (60g), owoc sezonowy (60g), herbata miętowa z pomarańczą (200ml)	Domowe szarlotka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (60g) 1,3,7, Mleko na ciepło (120ml) 7,
		Wege.: twarożek z rzodkiewką 7, reszta jw. B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jajecznica z olejem 3, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: zupa ze śmietanką z soczewicy 9,	Wege.: jw., B/mlecz.: szarlotka na bazie margaryny roślinnej* reszta jw., napój sojowy do picia 6,	

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); Zastrzeżenie 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

