



^Wartości odżywcze jadłospisu		ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
6. stycznia					
wtorek	E [kcal]: 969.05 , B [g]: 39.75 , T [g]: 30.61 , W [g]: 141.79	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,6,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, serek typu alemtte (20g) 7, szynka wiejska (10g), sałata lodowa, papryka, rzodkiewka (60g),	Zupa ziemniaczana z warzywami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Strogonoff drobiowy (150g) 1, ryż biały (150g), ogórek kiszony (60g) 10, owoc sezonowy (60g) Herbata miętowa z cytryną (200ml)	Kanapki z masłem (40/4g), 1,7, wędliną z indyka (15g) i pastą brokułową z serkiem feta (10g) 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.,
środa	E [kcal]: 1024.21 , B [g]: 42.16 , T [g]: 44.26 , W [g]: 122.61	Herbata owocowo-ziółta (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, szynka drobiowa (15g), sałatka jarzynowa (40g) 3,7,9,10, ser żółty (15g) 7, ogórek kiszony, rzodkiewka, kiełki (60g) 10,	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Naleśniki z serem i musem owocowym (220g) 1,3,7, mix warzyw do chrupania (60g), owoc sezonowy (60g) Herbata miętowa bez cukru (200ml)	Mini hot dogi na cieście francuskim z wiórkami sera (50g) 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.: hot dogi z parówką sojową 1,3,6,7, reszta jw., B/mlecz.: hot dogi z bezmlecznego ciasta francuskiego, ser wegański, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1137.82 , B [g]: 49.25 , T [g]: 44.86 , W [g]: 139.6	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 kuskus (150g) 1, sałata lodowa w sosie jogurtowo-śmietanowym (80g) 7, woda niegazowana z cytryną (200ml)	Budyń waniliowy (150g) 7, mus truskawkowy (40g), cząstka bułki angelki (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.: sałata na bazie jogurtu kokosowego i śmietanki z soczewicy, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: budyń na bazie napoju kokosowego, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1103.53 , B [g]: 42.76 , T [g]: 45.6 , W [g]: 138.94	Pudding ryżowy na mleku z suszoną śliwką (200ml) 7,12, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, szynka z indyka (10g), twarożek zielony ze szczypiorkiem (20g) 7, papryka kolorowa, sałata (60g),	Zupa grochowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (250ml) 9,	Tagiatelle z łososiem w sosie szpinakowo-śmietanowym (160g) 1,3,4,7, marchew na parze (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto lane (40g) 1,3,7, owoc sezonowy (50g), kefir (100ml) 7,
		Wege.: pasta wielowarzywna 9, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pasta słonecznikowa, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: tagiatelle z łososiem w sosie szpinakowym ze śmietanką kokosową 1,3,4, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: ciasto na bazie jogurtu kokosowego, jogurt sojowy do picia 6, reszta jw.,
zeczona obok); Zastrz					



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 1045.11 , B [g]: 39.6 , T [g]: 31.97 , W [g]: 158.37	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) 9,10,	Spaghetti bolognese wieprzowe z pomidorami (220g) 1,3, wiórki sera (10g) 7, owoc sezonowy (80g), Herbata miętowa z cytryną i miodem (200ml)	Rogal z masłem (35/3g) 1,7, sok 100% marchewkowo-jabłkowy (150ml)
		Wege.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, plastry tofu 6,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: spaghetti z pomidorami i krajanką sojową 1,3,6, reszta jw. B/mlecz.: płatki drożdżowe, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: margaryna roślinna*, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 1082.87 , B [g]: 42.28 , T [g]: 36.26 , W [g]: 153.61	Kawa inka z mlekiem (250ml) 1,7 Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, pasztet wieprzowo-warzywny wyr. Wł (15g) 1,3,9, ser żółty (15g) 7, rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g) 10,	Zupa minestrone z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Udziec z indyka w sosie słodko-kwaśnym (100g), ryż biały (150 g), surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem (80g) 7, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Placuszki z serkiem waniliowym (80g) 1,3,7, owoc sezonowy (50g), Herbata rooibos bez cukru (200ml)
		Wege.: pasztet warzywny z soczewicą 1,3,9, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, wegański ser, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: fasola kolorowa w sosie słodko-kwaśnym, reszta jw., B/mlecz.: surówka z jogurtem sojowym 6, reszta jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: placuszki na bazie napoju owsianego i tofu 1,6, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1072.56 , B [g]: 36.87 , T [g]: 39.56 , W [g]: 150.52	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, hummus domowy naturalny (20g) 11, polędwica sopočka (15g) 6, kolorowa papryka, sałata (60g),	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym (150g/80ml) 1,3,7, surówka wielowarzywna (60g), owoc sezonowy (60g), Herbata miętowa bez cukru (200ml)	Bajgiel (40g) 1,7, domowa maślanka z owocem (120ml) 7, pomidorki koktajlowe (40g)
		Wege.: jajko na twardo 3, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: sos na bazie śmietanki kokosowej, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: bułka pszenna 1, koktajl owocowy na bazie napoju sojowego 6, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1080.41 , B [g]: 50.48 , T [g]: 36.69 , W [g]: 144.86	Kakao naturalne z dodatkiem napoju owsianego (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, twarózek na słodko ze śmietanką (15g) 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 (150 g), buraczki tarte z jabłkiem (80 g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Serek homogrenizowany 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, twarózek z płatków ryżowych i śmietanki sojowej 6, 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]: 1042.14 , B [g]: 38.91 , T [g]: 40.47 , W [g]: 137.91	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 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,	Paluszki rybne (70g) 1,3,4,10, ziemniaki puree (150g) 7, surówka z marchwi z chrzanem (80g) 3,10,12, 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 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); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jagłany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6/ jogurt owsiany 1, Wege – dieta bez mięsa, B/mlecz- dieta bezmleczna

