

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1035.61 , B [g]: 39.09 , T [g]: 33.49 , W [g]: 152.1	Mix płatków na mleku z dodatkiem suszonych owoców (200ml) 1,7,12, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, ser żółty (15g) 7, wędlina z indyka (10g), talarki białej rzodkwi i ogórka (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną i świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym (250ml) 1,9,	Eskałopki drobiowe w sosie jarzynowym (100g) 1,7,9, Makaron (150g) 1,3, marchewka na parze (80g), woda niegazowana z cytryną (200ml)	Misa świeżych owoców (100-150g), rogal z masłem (30/3g) 1,7, Herbata biała bez cukru (200ml)
		Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: czerwona fasola w sosie jarzynowym 1,7,9, reszta jw., B/mlecz.: sos na bazie śmietanki z soczewicy, reszta jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: margaryna roślinna* reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 1072.69 , B [g]: 50.37 , T [g]: 43.91 , W [g]: 124.04	Kawa inka z mlekiem (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, jajko na twardo (30g) 3, w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem (10ml) 7, wędlina z kurczaka z miodem – wyr. wł. (15g), Papryka, rukola (60g),	Rosół z makaronem 4-jajecznym z warzywami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 1,3,9,	Kotlet schabowy (70g) 1,3, ziemniaki gotowane (150g), kapusta duszona (60g) 1,7, owoc sezonowy (60g), woda niegazowana (200ml)	Mini pizza na cieście francuskim z pomidorami, szynką i serem (60g), 1,7 marchew do chrupania (40g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.: pasta z soczewicy czerwonej, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, sos majonezowy 3,10, reszta jw.,	Wege.: bulion warzywny 1,3, B/mlecz.: jw.,	Wege.: kotlety sojowe w panierce 1,3,6, reszta jw., B/mlecz.: kapusta duszona z dodatkiem oleju 1, reszta jw.,	Wege.: pizza z tofu 6, pomidorem i serem 1,7, reszta jw., B/mlecz.: pizza na bezmlecznym cieście francuskim z wegańskim serem 1, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 985.07 , B [g]: 38.51 , T [g]: 34.92 , W [g]: 138.75	Herbata owocowa (200ml) Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, parówka 95% mięsa drobiowego (30g), kremowy serek homogenizowany (20g) 7, Pomidor, kiełki (60g)	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9,	Spaghetti z sosem napoli z wiórkami sera (300g) 1,3,7, mix warzyw do chrupania (80g), woda niegazowana z miętą i ogórkiem (200ml)	Deser jogurtowo-owocowy z granolą (150g/20g) 1,7,11, Herbata rooibos bez cukru (200ml)
		Wege.: parówka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pasta z soczewicy czerwonej, reszta jw.,	Wege.: bulion warzywny 9, B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: płatki drożdżowe, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: deser na bazie jogurtu owsianego 1, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1039.02 , B [g]: 38.4 , T [g]: 39.23 , W [g]: 140.03	Kakao naturalne domowe bez cukru (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, pasta jarzynowa z pieczonym łososiem (15g) 4,9, ser emmentaler (15g) 7, ogórek kiszony, sałata (60g) 10,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250g) 9,	Pulpety wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowo-ziółtym (120g) 1,3,7, kasza pęczak (150g) 1, surówka z ogórka kiszzonego (80g) 10, herbata miętowa z cytryną (200ml)	Kisiel z owocami (200g), chałka (20g) 1,3,7, Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)
		Wege.: jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: pulpety z soczewicą w sosie warzywnym 1,3,9, reszta jw., B/mlecz.: śmietanka sojowa 6, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: bułka pszenna z margaryną roślinną* 1, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 988.29 , B [g]: 39.33 , T [g]: 28.64 , W [g]: 152.88	Płatki kukurydziane na mleku z bananem (200ml) 7,12, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, wędlina drobiowa (10g), dżem wiśniowy niskosłodzony 100% (10g), kolorowa papryka, pomidor (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (300g) 1,3,9,	Burgery rybne z mintaja (100g) 1,3,4,10, ziemniaki gotowane (150g), mix warzyw (kalafior, brokuły, fasolka szparagowa) na parze (80g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto marchewkowe z dodatkiem otrąb, i płatków migdałów – wyr. wł. (50g) 1,3,8, owoc sezonowy (50g), kakao na mleku do picia (120ml) 7,
		Wege.: serek wiejski 7, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: napój sojowy do picia 6, reszta jw.,

Jadłospis przygotowany 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



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1027.33 , B [g]: 40.2 , T [g]: 32.85 , W [g]: 150.82	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, pasta z czerwonej fasoli ze szczypiorkiem (20g), kiełbasa krakowska (10g) 10, pomidor, sałata lodowa (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z marchewką (250g) 1, 3, 7, jabłko 1 mała szt. kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Mus owocowy (banan, maliny, truskawki) z dodatkiem jogurtu i płatkami owsianymi (150g) 1, 7, pieczywo chrupkie (1 szt.) 1, Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		Wege.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: makaron z soczewicą w sosie śmietankowym z marchewką 1, 3, 7, reszta jw., B/mlecz.: sos na bazie mleczka kokosowego 1, 3, reszta jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: mus z jogurtem sojowym 1, 7 reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 1012.88 , B [g]: 38.79 , T [g]: 43.62 , W [g]: 121.8	Herbata biała z jaśminem (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, ser żółty (20g) 7, paszтет drobiowy (20g) 1, 3, 9, sałata, ogórek, kalarepa (60g),	Zupa pieczarkowa z łazankami na wywarze warzywnym (300ml) 1, 3, 9,	Kotlety mielone wieprzowo-wołowe z pieca (70g) 1, 3, ziemniaki gotowane (150 g), buraczki na ciepło (80g) woda niegazowana (200ml)	Ślimaczki cyjamonowe z ciasta francuskiego (30g) 1, 3, 7, jabłko (50g), kawa zbożowa na mleku (120ml) 1, 7,
		Wege.: smalczyk z białej fasoli i jabłka, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: kotlety jajeczno-serowe 1, 3, 7, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: ciasto francuskie bezmleczne, margaryna roślinna*, kawa na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1091.36 , B [g]: 38.33 , T [g]: 37.97 , W [g]: 160.39	Owsianka na mleku (200ml) 1, 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, wędlina drobiowa (10g), pasta dyniowa ze słonecznikiem (15g), kolorowa papryka, rzodkiewka (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Barszcz czerwony z kawałkami mięska i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9	Ryż z prażonym jabłkiem i sosem jogurtowo-śmietanowym z cynamonem (250ml) 7, mix warzyw do chrupania (80g), herbata miętowa z miodem i cytryną (200ml)	Sok wielowarzywny – wł. (150ml) 9, mini bagietka pełnoziarnista (30g) 1, masło (4g) 7, paprykarz wegański z ryżem (20g),
		Wege.: jajko na twardo 3, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	Wege.: barszcz na wywarze warzywnym z jajkiem i ziemniakami 3 B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: ryż na napoju sojowym 6, sos na bazie jogurtu i śmietanki sojowej 6, reszta jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: margaryna roślinna*, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 986.12 , B [g]: 48.9 , T [g]: 33.43 , W [g]: 129.33	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, sałatka meksykańska z fasolą i kukurydzą (40g) 3, 7, 10, szynka wieprzowa pieczona – wyr. Wł (15g), pomidorki koktajlowe, sałata masłowa (60g),	Zupa ryżowa na rosole z natką pietruszki (300ml) 9,	Indyk duszony z warzywami (120g) 1, kasza gryczana (150 g), ogórek kiszony (80g) 10, woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Tosty razowe z szynką i serem (1/2 szt) 1, 7, arbuz (60g), Herbata ziołowa bez cukru (200ml)
		Wege.: szynka sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, sałatka z sosem majonezowym 3, 9, 10, reszta jw.,	Wege.: bulion warzywny 9, B/mlecz.: jw.,	Wege.: tofu duszone z warzywami 1, 6, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: tosty z szynką sojową 6, reszta jw., B/mlecz.: tosty z margaryną roślinną* i wegańskim serem, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 994.44 , B [g]: 42.42 , T [g]: 40.11 , W [g]: 125.1	Kakao naturalne z natką migdałową (250ml) 7, 8, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, serek kanapkowy typu almette (20g) 7, wędlina z indyka (15g), świeże warzywa (60g),	Krem shreka z brokułu, groszku, cukinii i szpinaku na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1, 9,	Paluszki rybne (70g) 1, 3, 4, 10, ziemniaki gotowane (150 g), surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką (80 g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Naleśniki mini z serkiem twarogowym (100g) 1, 3, 7, owoc sezonowy (50g), Herbata rooibos bez cukru (200ml)
		Wege.: plastry tofu 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, plastry tofu 6, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: jw. B/mlecz.: naleśniki na bazie napoju sojowego z serkiem z tofu 1, 3, 6, 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); 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

