



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 983 , B [g]: 40.83 , T [g]: 31.4 , W [g]: 142.57	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,6,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, serek typu almette (20g) 7, szynka wiejska (10g), sałata lodowa, papryka żółta, rzodkiewka (60g), Herbata melisa bez cukru (200ml)	Zupa ziemniaczana z warzywami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Gyros drobiowy z warzywami (120g), 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 czerwona (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 z warzywami 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]: 1045.9 , B [g]: 44.81 , T [g]: 30.74 , W [g]: 156.11	Kawa inka z mlekiem i miodem (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 100% (15g), pierś z kurczaka pieczona – wyr. wł. (15g), pomidor, sałata, ogórek zielony (60g),	Rosół z makaronem i warzywami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,3,9,	Kotlet pożarski (80g) 1,3,7, kasza bulgur (130g) 1, surówka z kapusty pekińskiej (80g) kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Koktajl bananowy z dodatkiem jagód i płatków owsianych na maślanie (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.:kotlecki z ciecierzycy 1,3, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: koktajl na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1024.21 , B [g]: 42.16 , T [g]: 44.26 , W [g]: 122.61	Herbata owocowo-ziółowa (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 twarożkiem 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]: 1019.69 , B [g]: 38.59 , T [g]: 39.58 , W [g]: 133.38	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),	Kapuśniak z z kiszzonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Pałka z kurczaka pieczona w ziołach (50g), kasza kuskus(130g)1, surówka wielowarzywna (80g) 3,10, 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.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: budyń na bazie napoju kokosowego, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1030.55 , B [g]: 46.93 , T [g]: 35 , W [g]: 140.69	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,	Makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym (200g) 1,3,4, surówka z marchewki, ogórka kiszzonego i cebulki (80g) 10, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto lane (30g) 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.: 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 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]: 1081.16 , B [g]: 43.88 , T [g]: 36.15 , W [g]: 152.51	Płatki kukurydziane na mleku z owocem sezonowym (200ml) 7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, ser żółty (15g) 7, kiełbasa krakowska wędzona (15g) 10, ogórek, sałata masłowa, pomidor (60g), Herbata zielona bez cukru (200ml)	Zupa pomidorowa z makiem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9,	Filet z kurczaka w sezamie (80g) 1,3,11, ryż biały (130g), surówka z marchewki i selera (100g) 7, Herbata miętowa z cytryną i miodem (200ml)	Rogal z masłem (30/5g) 1,7, dżem brzoskwiniowy 100% (20g), serek bieluch (10g) 7, papryka i ogórek słupki (40g),
		Wege.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, wegański ser, reszta jw.,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: kotlet z zielonego groszku w panierce 1,6, reszta jw., B/mlecz.: surówka z jogurtem sojowym 6, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: margaryna roślinna*, pasta słonecznikowa, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 1009.64 , B [g]: 41.91 , T [g]: 33.79 , W [g]: 140.88	Kawa inka z mlekiem (220ml) 1,7 Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, pasztet wieprzowo-warzywny wyr. Wł (15g) 1,3,9, ser twarogowy krojony (15g) 7, rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g) 10,	Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (100g) 1,3,7, ziemniaki gotowane (150 g), surówka z czerwonej kapusty (80g), 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, plastry tofu 6,	Wege.: jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.: pulpety z fasoli i słonecznika w sosie koperkowym ze zwykłą śmietanką 7, reszta jw., B/mlecz.: pulpety ze śmietanką z soczewicy, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: placuszki na bazie napoju owsianego i tofu 1,6, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1032.03 , B [g]: 42.55 , T [g]: 31.96 , W [g]: 150.55	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, hummus domowy naturalny (20g) 11, poledwica sopocka (15g) 6, kolorowa papryka, sałata (60g),	Zupa minestrone z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Makaron z twarogiem i musem truskawkowym (250g) 1,3,7, mix warzyw do chrupania (50g), 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.: makaron z twarogiem z tofu 1,3,7, reszta jw.	Wege.: jw. B/mlecz.: bułka pszenna 1, koktajl owocowy na bazie napoju sojowego 6, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1045.55 , B [g]: 46.34 , T [g]: 38.01 , W [g]: 136.03	Kakao naturalne z dodatkiem napoju owsianego (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7, serek śmietankowy (15g) 7, wędlina miodowa (15g), ogórek zielony, rzodkiewka (60g),	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9,10,	Bitki wieprzowe z cebulką duszone w ziołach (80g), kasza gryczana (150 g), buraczki tarte z jabłkiem (80 g), 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, twaróg 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]: 1009.61 , B [g]: 44.2 , T [g]: 35 , W [g]: 138.1	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 domowa - wyr. wł. (10g), roszonek, pomidor (60g),	Krem brokułowo-groszkowy na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9,	Ryba po grecku (120g), 1,4,9, ziemniaki puree (150g) 7, surówka z kapusty pekińskiej z winegret (80g), 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

