

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1026.24 , B [g]: 39.22 , T [g]: 33.62 , W [g]: 149.66	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),Herbata z cytryną bez cukru (200ml)	Kapuśniak z białej 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,
wtorek	E [kcal]: 997.4 , B [g]: 40.95 , T [g]: 41.64 , W [g]: 123.73	Herbata rooibos (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7,pasta jarzynowa z dodatkiem cukinii (30g) 3,9,10,ser żółty (20g) 7,rzodkiewka, papryka, sałata (60g),	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Kofta drobiowo-wieprzowa z pieca (60g) z dipem czosnkowym (20ml) 7,ziemniaki puree (150g) 7, surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów (60g) 10, owoc sezonowy (60g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	„Jajko sadzone” (serek z brzoskwinia) (150g) 7, pieczywo typu wasa (1 szt.) 1,Herbata zielona bez cukru (200ml)
		Wege.:jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,ser wegański, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:falafel z pieca, reszta jw., B/mlecz.: dip na bazie jogurtu sojowego 6, reszta jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1010.38 , B [g]: 44.55 , T [g]: 43.96 , W [g]: 114.37	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 kiełbaską 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)	Zapiekanki hawajskie z chlebem graham, ananasek i serem gouda (75g) 1,7, papryka (30g),Herbata biała bez cukru (200ml)
		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.: zapiekanki z margaryną roślinną i wegańskim serem*, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1020.91 , B [g]: 45.14 , T [g]: 31.77 , W [g]: 145.09	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)	Botwinka z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym (250ml/30g) 3,7,9,	A'la gołąbki w sosie pomidorowym (150g) 1,3, kasza pęczak (150g) 1, ogórek kiszony (80g) 10, woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Tęczowa galaretka (150g), owoc sezonowy (50g), kakao na ciepło z miodem (120ml) 7,
		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.: zupa ze śmietanką kokosową 3,9,	Wege.:wege gołąbki z tofu wędzonego 6, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: kakao na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1011.9 , B [g]: 40.58 , T [g]: 38.9 , W [g]: 130.05	Kawa inka na mleku bez cukru (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,twarożek ze szczypiorkiem (20g) 7,dżem niskosłodzony 100% (15g),mix warzyw (60g),	Bulion warzywny z zacierkami (300ml) 1,3,9,	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, 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 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]: 1027.03 , B [g]: 45.81 , T [g]: 38.46 , W [g]: 133.27	Miodowe kuleczki na mleku (200m) 1,7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,kostka twarogowa (15g) 7,kiełbasa krakowska (15g) 10,papryka, sałata lodowa (60g),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300 g) 9,	Gulasz wieprzowy (130g) 1, kasza gryczana (150 g),ogórek kiszony (80g) 10, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Pełnoziarnista tortilla z serkiem, szynką drobiową oraz warzywami (100g) 1,7, dip jogurtowo-ziółowy (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 cieciorką, 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]: 1015.96 , B [g]: 45.12 , T [g]: 36.58 , W [g]: 135.25	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,	Antrykot drobiowy z pieca w panierce z dodatkiem otrąb (70g) 1,3,ryż biały (130 g),marchewka z groszkiem (80g) 1,7,woda niegazowana z miętą (200ml)	Chlebek bananowy (40g) 1,3,7, jabłko (50g), Kawa zbożowa na mleku bez cukru (150g) 7,
		Wege.:pasta z fasoli, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,ser wegański, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	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.: chlebek bananaowy bez mleka 1,3, kawa zbożowa na napoju sojowym 6, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1043.12 , B [g]: 45.23 , T [g]: 33.96 , W [g]: 147.23	Owsianka na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,hummus naturalny (10g) 11,półdewica sopocka (15g) 6,ogórek kiszony, rozspanka (60g),Herbata zielowo-owocowa bez cukru (200ml)	Zupa z soczewicy i ziemniaków na wywarze mięsno-warzywnym (220ml) 9,	Makaron ze szpinakiem i serem feta (220g) 1,3,7, warzywa do chrupania (ogórek, rzodkiewka, marchewka) kompot wieloowocowy bez cukru (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.:zupa jw. na wywarze warzywnym 9, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: makaron z tofu, szpinakiem i pomidorkami kokajlowymi z mleczkiem kokosowym1,3,6, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
BOŻE CIAŁO					
piątek	E [kcal]: 1002.31 , B [g]: 43.16 , T [g]: 42.12 , W [g]: 120.83	Kakao naturalne z mlekiem i miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,jajecznicza z masłem i szczypiorkiem (30g) 3,7,wędlina wieprzowa krucha – wyr. wł. (10g), mix warzyw (60g),	Krem wielowarzywny na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi (250ml) 1,9,	Złociste kotleciki z miruny z dodatkiem sezamu (60g) 1,3,4,11, ziemniaki gotowane (150 g),surówka z kiszonej kapusty (80g), herbata miętowa z pomarańczą (200ml)	Domowa 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,jajecznicza z olejem 3, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	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); 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					

