



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1041.8 , B [g]: 36.28 , T [g]: 37.07 , W [g]: 148.89	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,	Eskalopki drobiowe w sosie z suszonych pomidorów (80g) 7, makaron (130g) 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.:tofu w sosie z suszonymi pomidorami 6,7, reszta jw., B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy, reszta jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: margaryna roślinna* reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 1048.89 , B [g]: 49.89 , T [g]: 40.7 , W [g]: 127.31	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 (150 g), duszona młoda kapusta z koperkiem (80g) 1,7, woda niegazowana (200ml)	Deser jogurtowo-owocowy z granałą (150g/20g) 1,7,11,Herbata rooibos 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 z olejem 1, reszta jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: deser na bazie jogurtu owsianego 1, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1015.27 , B [g]: 33.7 , T [g]: 45.11 , W [g]: 124.7	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,	Ryż z prażonym jabłkiem i kleksem śmietany (220g) 3,7, jw.,owoc sezonowy (80g), woda niegazowana z miętą i ogórkiem (200ml)	Mini pizza na cieście francuskim z pomidorami, szynką i serem (50g), 1,7 marchew do chrupania (40g),Herbata owocowa 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.: ryż na napoju sojowym 6, sos na bazie jogurtu i śmietanki sojowej 6, 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.,
czwartek	E [kcal]: 1000.55 , B [g]: 38.35 , T [g]: 40.36 , W [g]: 126.71	Kakao naturalne domowe bez cukru (250ml) 7, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,szynka z indyka z ziołami - wyr wł. (15g), ser emmentaler (15g)7, ogórek zielony, sałata (60g)10,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250 g) 9,	Karkówka w sosie pieczeniowym (80g), ziemniaki gotowane (150 g), 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.:pasta ze słonecznika, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,ser wegański, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:kotlecki z fasoli, reszta jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: bułka pszenna z margaryną roślinną* 1, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 1043.29 , B [g]: 39.77 , T [g]: 30.84 , W [g]: 160.53	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 krem wielowarzywny z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (250g) 1,3,7,9,	Burgery rybne z mintaja (100g) 1,3,4,10, ryż biały (130 g), 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.: śmietanka sojowa 6	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: napój 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 alergen 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]: 999.58 , B [g]: 36.47 , T [g]: 39.49 , W [g]: 131.44	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 pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9,	Shaorma wieprzowa (50g) 10, sos czosnkowy (30g) 7,ryż z oliwą (130g), owoc sezonowy (80g), woda niegazowana z miętą (200ml),	Ślimaczki cynamonowe 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.:kotleciki sojowe w przyprawach jw., 6,10, reszta jw., B/mlecz.: sos z jogurtem sojowym 6, reszta jw.,	Wege.:jw. B/mlecz.: ciasto francuskie bezmleczne, margaryna roślinna*, kawa na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.,
wtorek	E [kcal]: 978.68 , B [g]: 43.5 , T [g]: 34.57 , W [g]: 132.61	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,twarożek domowy (20g) 7, kiełbasa krakowska (10g) 10,pomidor, sałata lodowa (60g),	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9,	Kurczak w sosie pieczarkowo-śmietanowym (130g) 7, kasza gryczana (130g), ogórek kiszony (80g), 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.:kielbaska sojowa 6, reszta jw., B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,twarożek z tofu i jogurtu kokosowego 6, reszta jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: jw.,	Wege.:tofu krojone w sosie pieczarkowo-śmietanowym 6,7, reszta jw. B/mlecz.:	Wege.:jw. B/mlecz.: mus z jogurtem sojowym 1,7 reszta jw.,
środa	E [kcal]: 1009.57 , B [g]: 37.96 , T [g]: 29.8 , W [g]: 158.12	Owsianka na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,wędlina drobiowa (10g),pasta dyniowa ze słonecznikiem (10g),kolorowa papryka, rzodkiewka (60g),Herbata bez cukru (200ml)	Barszcz czerwony z kawałkami mięska i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9,	Spaghetti z sosem napoli z wiórkami sera (250g) 1,3,7, owoc sezonowy (80g), herbata miętowa z miodem i cytryną (200ml),	Sok wielowarzywny – wł. (120ml) 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 tofu i ziemniakami 6 B/mlecz.: jw.,	Wege.:jw., B/mlecz.: płatki drożdżowe, reszta jw.	Wege.:jw. B/mlecz.: margaryna roślinna*, reszta jw.,
czwartek	E [kcal]: 1013.31 , B [g]: 45.89 , T [g]: 40.63 , W [g]: 121.97	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane (40g) 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 (250ml) 9,	Kotlety mielone wieprzowo-wołowe z pieca (70g) 1,3,ziemniaki puree z masłem i śmietanką (130g) 7,buraczki na ciepło (80g)woda niegazowana (200ml),	Tosty razowe z szynką i serem (1/2szt) 1,7, owoc sezonowy (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.:kotlety jajeczno-serowe 1,3,7, reszta jw., B/mlecz.: puree ze śmietanką sojową i olejem rzepakowym 6, reszta 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 nutką 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 kiszonej 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 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					