

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1071.2 B [g]: 38 T [g]: 39.15 W [g]: 149.86	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 (100g) 7, makaron (130g) 1,3, marchewka na parze (80g), Woda niegazowana z cytryną (200ml)	Misa świeżych owoców (100g), rogal z masłem (30/3g) 1,7, Herbata biała bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy, reszta jw.,	B/mlecz.: margaryna roślinna* reszta jw.,
		B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: tofu w sosie z suszonymi pomidorami 6,7, reszta jw.,	B/mies.: jw.
WTÓREK	E [kcal]: 1024.89 B [g]: 47.15 T [g]: 39.44 W [g]: 126.8	Kawa inka z mlekiem (220ml) 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) 12, papryka, rukola (60g)	Rosół z makaronem 4-jajecnym z warzywami na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 1,3,9	Kotlet schabowy (70g) 1,3, ziemniaki gotowane (150g), zasmażana kapusta (80g) 1,7, Woda niegazowana (200ml)	Mus owocowy (banan, maliny, truskawki) z dodatkiem jogurtu i płatkami owsianymi (160g) 1,7, pieczywo chrupkie (2 szt.) 1, Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, sos majonezowy 3,10, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: kapusta z olejem 1, reszta jw.,	B/mlecz.: mus z jogurtem sojowym 1,6, reszta jw.,
		B/mies.: pasta z soczewicy czerwonej, reszta jw.,	B/mies.: bulion warzywny 1,3,9,	B/mies.: kotlety sojowe w panierce 1,3,6, reszta jw.,	B/mies.: jw.
ŚRODA	E [kcal]: 1010.54 B [g]: 38.53 T [g]: 41.95 W [g]: 126.48	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 na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9	Placki z jabłkiem (150g) 1,3,7, jogurt do polania (60g) 7, surówka z marchewki i brzoskwini (80g), Woda niegazowana z miętą i ogórkiem (200ml)	Mini pizza na cieście francuskim z pomidorami, szynką i serem (60g) 1,7, marchew do chrupania (40g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: margaryna 100% roślinna,, pasta z soczewicy czerwonej, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jogurt sojowy 6, placki z napojem owsianym 1,3, reszta jw.	B/mlecz.: pizza na bezmlecznym cieście francuskim z wegańskim serem 1, reszta jw.,
		B/mies.: parówka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: bulion warzywny 9,	B/mies.: jw.,	B/mies.: pizza z tofu 6, pomidorem i serem 1,7, reszta jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 1052.65 B [g]: 42.18 T [g]: 40.74 W [g]: 136.72	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)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Stek siekany z duszoną cebulką (100g) 1,3,7, kasza bulgur (130g) 1, surówka z ogórka kiszzonego (80g) 10, Herbata miętowa z cytryną (200ml)	Kisiel z owocami (200g), chałka (25g) 1,3,7, Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: stek z cebulką bez masła 1,3, reszta jw.,	B/mlecz.: bułka pszenna z margaryną roślinną* 1, reszta jw.,
		B/mies.: pasta ze słonecznika, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: kotlecki z fasoli z duszoną cebulką z masłem 1,7, reszta jw.,	B/mies.: jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 1017.12 B [g]: 37.33 T [g]: 35.59 W [g]: 144.04	Płatki kukurydziane na mleku z bananem (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, wędlina drobiowa (10g), dżem wiśniowy niskosłodzony 100% (10g), kolorowa papryka, pomidor (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Krem wielowarzywny z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym (250g) 1,3,9	Makaron tagliatelle z fososiem w sosie śmietanowo-szpinakowym (180g) 1,3,4,7, owoc sezonowy (80g), Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto marchewkowe z dodatkiem otrąb, i płatków migdałów – wyr. wł. (40g) 1,3,8, owoc sezonowy (50g), mleko na ciepło (120ml) 7
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: makaron ze śmietanką sojową 1,3,4,6, reszta jw.,	B/mlecz.: napój sojowy do picia 6, reszta jw.,
		B/mies.: serek wiejski 7, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzeżenie: możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany



	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 994.38 B [g]: 38.83 T [g]: 39.33 W [g]: 126.97	Herbata biała z jaśminem (200ml), Pieczywo mieszane (60g) 1, masło (7g) 7, ser żółty (20g) 7, pasztet drobiowy (20g) 1,3,9, sałata, ogórek, kalarepa (60g)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9	Gyros drobiowy z warzywami (papryka, cukinia, fasolka szparagowa) (100g), sos czosnkowy (50ml) 7, ryż biały (150g), Woda niegazowana z miętą (200ml)	Ślimaczki cynamonowe z ciasta francuskiego (30g) 1,3,7, jabłko (50g), Kawa zbożowa na mleku (150ml) 1,7	
		B/mlecz.: margaryna 100% roślinna, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: sos z jogurtem kokosowym, reszta jw.,	B/mlecz.: ciasto francuskie bezmleczne 1,3, margaryna roślinna*, kawa na bazie napoju owsianego 1, reszta jw.	
		B/mies.: smalczyk z białej fasoli i jabłka, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: ciecierzycza z warzywami, reszta jw.,	B/mies.: jw.	
WTOREK	E [kcal]: 1010.08 B [g]: 45.35 T [g]: 40.13 W [g]: 122.88	Płatki wielozbożowe czekoladowe na mleku (200ml) 1,6,7,, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, twarożek domowy (20g) 7, kiełbasa krakowska (10g), pomidor, sałata lodowa (60g), Herbata bez cukru (200ml)	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)	Deser jogurtowo-owocowy z granolą (150g/20g) 1,7,11, Herbata rooibos bez cukru (200ml)	
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu i jogurtu kokosowego 6, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: puree ze śmietanką sojową i olejem rzepakowym 6, reszta jw.,	B/mlecz.: deser na bazie jogurtu owsianego 1, reszta jw.	
		B/mies.: kiełbaska sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: bulion warzywny 9,	B/mies.: kotlety jajeczno-serowe 1,3,7, reszta jw.,	B/mies.: jw.	
ŚRODA	E [kcal]: 1019.91 B [g]: 39.92 T [g]: 32.42 W [g]: 149.93	Owsianka na mleku (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7, wędlina drobiowa (15g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g) 3, 10, kolorowa papryka, rzodkiewka (60g), Herbata bez cukru (200ml)	Botwinka z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9	Spaghetti z sosem napoli z wiórkami sera (250g) 1,3,7, owoc sezonowy (80g), Herbata miętowa z miodem i cytryną (200ml)	Kasza manna na mleku (150g) 1,7 z mussem truskawkowym (50g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)	
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: płatki drożdżowe, reszta jw.	B/mlecz.: kasza na napoju z sojowym 1,6, reszta jw.	
		B/mies.: hummus 11, reszta jw.,	B/mies.: zupa na wywarze warzywnym 9	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.	
CZWARTEK	E [kcal]: 1047.29 B [g]: 45.91 T [g]: 38.26 W [g]: 137.3	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pancakes domowe (100g) 1, 3, 7, dżem malinowy 100% (30g), pomidorki koktajlowe (50g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Kurczak w sosie pieczarkowo-śmietanowym (130g) 7, kasza gryczana (130g), ogórek kiszony (80g) 10, Kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Tosty razowe z szynką i serem (1/2szt) 1,7, owoc sezonowy (60g), Herbata ziołowa bez cukru (200ml)	
		B/mlecz.: napój roślinny*, pancakes na napoju sojowym i jogurcie kokosowym 1,3,6, reszta jw.	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: sos ze śmietanką z soczewicy, reszta jw.,	B/mlecz.: tosty z margaryną roślinną* i wegańskim serem wzbogaconym w wapń 1, reszta jw.,	
		B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.	B/mies.: tofu krojone w sosie pieczarkowo-śmietanowym 6,7, reszta jw.	B/mies.: tosty z szynką sojową 1,6,7, reszta jw.,	
PIĄTEK	E [kcal]: 1016.99 B [g]: 42.68 T [g]: 42.82 W [g]: 124.04	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	Burgery rybne (80g) 1,3,4,11, 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)	
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, plastry tofu 6, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: naleśniki na bazie napoju sojowego z serkiem z tofu 1,3,6, reszta jw.,	
		B/mies.: plastry tofu 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.	

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz.: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

