

	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE		OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 1024.52 B [g]: 39.03 T [g]: 36.41 W [g]: 142.92	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 (250ml) 9,	Spaghetti bolognese wieprzowe z brokułem w sosie śmietanowym (220g) 1,3,7, owoc sezonowy (80g), , herbata miętowa z cytryną (200ml)	Chałka (30g) 1,3,7 z masłem (4g) 7, koktajl owocowy na bazie maślanki (150ml) 7,
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, pasta z soczewicy, reszta jw.	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: spaghetti ze śmietanką z soczewicy 1,3, reszta jw.	B/mlecz.: bułka pszenna z margaryną roślinną* 1, koktajl na bazie napoju sojowego 6,
		B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: spaghetti w sosie śmietanowym z soczewicą czerwoną 1,3,7, reszta jw.,	B/mies.: jw.
WTOREK	E [kcal]: 990.2 B [g]: 40.26 T [g]: 42.35 W [g]: 119.41	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 ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9,10,	Kofta drobiowo-wieprzowa z pieca (60g) z dipem czosnkowym (20ml) 7,, ziemniaki puree (150g) 7, , surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów (60g), 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)
		B/mlecz.: margaryna 100% roślinna,, ser wegański, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: dip na bazie jogurtu sojowego 6, puree z napojem owsianym i olejem 1, reszta jw.,	B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
		B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: falafel z pieca, reszta jw.,	B/mies.: jw.
ŚRODA	E [kcal]: 1016.5 B [g]: 52.17 T [g]: 43.67 W [g]: 109.14	Mleko na ciepło z miodem (200ml) 7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, jajko na twardo (30g) 3, majonez (5g) 3, 10, kielbasa żywiecka (15g),, rukola, ogórek kiszony, marchewka (60g) 10,	Krupnik jagłany z mięskiem drobiowym na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9,	Naleśniki z serem i musem owocowym (120g/60g/30g) 1,3,7, owoc sezonowy (50g), woda niegazowana (200ml)	Zapiekanki hawajskie z chlebem graham, anansem i serem gouda (75g) 1,7, owoc sezonowy (30g),, Herbata biała bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: naleśniki na napoju migdałowym 1,3,8, twarożek z tofu z jogurtem kokosowym 6, reszta jw.	B/mlecz.: zapiekanki z margaryną roślinną i wegańskim serem* 1, reszta jw.,
		B/mies.: kielbaska sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: zupa z soczewicą na wywarze warzywnym 9,	B/mies.: jw.,	B/mies.: jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 988.55 B [g]: 43.34 T [g]: 30 W [g]: 143.52	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),, rzodkiewka, papryka, sałata (60g),, Herbata owocowa bez cukru (200ml),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 7,9	A'la gołąbki w sosie pomidorowym (150g) 1,3,9,, kasza pęczak (150g) 1, , ogórek kiszony (80g) 10, , woda niegazowana z miętą i pomarańczą (200ml)	Budyń czekoladowy (120g) 3, 7, owoc sezonowy (50g), herbatnik (5g) 1,3,7, , Herbata rooibos (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, hummus z suszonymi pomidorami 11, reszta jw.,	B/mlecz.: zupa ze śmietanką kokosową 9,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: budyń na bazie napoju owsianego 1,3, wafel jagłany, reszta jw.,
		B/mies.: pasta słonecznikowa, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: wege gołąbki z tofu wędzonego 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 1004.61 B [g]: 37.5 T [g]: 42.42 W [g]: 124.91	Kawa inka na mleku bez cukru (250ml) 1,7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, serek śmietankowy (15g) 7,, dżem niskosłodzony 100% (15g),, mix warzyw (60g),	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym (300ml) 1, 3, 9,	Dorsz smażony w tradycyjnej panierce z dodatkiem mąki gryczanej (70 g) 1,3,4,, ziemniaki gotowane (150 g),, surówka z kiszonej kapusty (80g),, kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Mini sakiewki z grillowanymi warzywami (cukinia, papryka) i serem na cieście francuskim (100g) 1,3,7, marchewka, kalarepa wiórki (40g) , Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, pasta słonecznikowa, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: ciasto francuskie bezmleczne 1,3, ser wegański, reszta jw.,
		B/mies.: 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 jagłany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczone: 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]: 1056.46 B [g]: 44.57 T [g]: 37.99 W [g]: 142.17	Miodowe kuleczki na mleku (200 ml) 1,7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, kostka twarogowa (15g) 7,, kielbasa krakowska (15g),, papryka, sałata lodowa (60g),, Herbata z cytryną bez cukru (200ml),	Zupa koperkowa 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)	Misa owoców (100g), jogurt naturalny 2% (150g) 7,, Herbata melisa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, kostka tofu 6, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jogurt kokosowy, reszta jw.,
		B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: gulasz z cieciorką, reszta jw.,	B/mies.: jw.,
WTOREK	E [kcal]: 999.06 B [g]: 44.88 T [g]: 38.19 W [g]: 127.16	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 panko (70g) 1,3,, ziemniaki gotowane (150 g),, marchewka z groszkiem (80g), , woda niegazowana z miętą (200ml)	Chlebek bananowy (40g) 1,3,7, jabłko (50g), , Kawa zbożowa na mleku bez cukru (150g) 1,7,
		B/mlecz.: margaryna 100% roślinna,, ser wegański, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: chlebek bananowy bez mleka 1,3, kawa zbożowa na napoju sojowym 6, reszta jw.,
		B/mies.: pasta z fasoli, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: kotlet sojowy w panierce panko 1,3,6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 1021.26 B [g]: 44.13 T [g]: 32.22 W [g]: 145.5	Owsianka na mleku (200ml) 1,7,, Pieczywo mieszane (35g) 1, masło (4g) 7,, dżem wiśniowy 100% (15g), polędwica sopocka (15g),, ogórek kiszony, roszponka (60g) 10, Herbata ziołowo-owocowa bez cukru (200ml)	Zupa z kolorowej fasolki z ziemniakami i kawałkami mięska na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9	Makaron z serem i musem owocowym (180g/30g) 1,3,7, , owoc sezonowy (50g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Pełnoziarnista tortilla z serem, szynką drobiową oraz warzywami (80g) 1,7, dip jogurtowo-ziołowy (20ml) 7,, Herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: Makaron z tofu z jogurtem kokosowym 1,3, reszta jw.	B/mlecz.: pasta cukiniowa, dip z jogurtem sojowym 6, reszta jw.,
		B/mies.: jajko na twardo 3, reszta jw.,	B/mies.: zupa jw. na wywarze warzywnym 9, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 1064.8 B [g]: 41.69 T [g]: 39.22 W [g]: 144.04	Kawa zbożowa z czekoladową nutą (250ml) 1,6,7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, wędlina z kurczaka pieczona z papryką słodką – wyr. wł., (15g),, serek śmietankowy w plastrach (15g) 7, , kolorowa papryka, rzodkiewka (60g)	Zupa szczawiowa ze śmietanką i ziemniakami na wywarze warzywnym z jajecznymi talarkami (220g/30g) 3,7,9,	Potrąwka drobiowa z warzywami (80g) 1,7,9,, kasza bulgur (120g) 1, surówka z buraczków z cebulką (80g), , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Tęczowa galaretką (150g), owoc sezonowy (50g), Kakao na ciepło z miodem (120ml) 7,
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, tofu plastry 6, reszta jw.,	B/mlecz.: śmietanka z soczewicy, reszta jw.,	B/mlecz.: potrawka z śmietanką sojową 1,6,9, reszta jw.	B/mlecz.: kakao na napoju owsianym 1, reszta jw.
		B/mies.: szynka sojowa 6, reszta jw.,	B/mies.: jw.,	B/mies.: potrawka warzywna z fasolą 1,7,9, reszta jw.	B/mies.: jw.,
PIĄTEK	E [kcal]: 989.99 B [g]: 44.45 T [g]: 41.91 W [g]: 115.54	Mleko na ciepło (250ml) 7,, Pieczywo mieszane (45g) 1, masło (5g) 7,, jajecznicza z masłem i szczypiorkiem (40g) 3,7,, wędlina wieprzowa krucha – wyr. wł. (10g) 12, , mix warzyw (60g),	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi (300ml) 1,9,	Paluszki rybne (70g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (150g), surówka wielowarzywna (80g), herbata miętowa z pomarańczą (200ml)	Domowa szarlotka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (60g) 1,3,7, , Kawa zbożowa na mleku bez cukru (150g) 1,7,
		B/mlecz.: napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,, jajecznicza z olejem 3, reszta jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: szarlotka na bazie margaryny roślinnej*, napój sojowy do picia 6, reszta jw.
		B/mies.: twarożek z rzodkiewką 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); 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 oznaczone: 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-tuszczyk, W-węglowodany

