

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE					
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1094.64 , B [g]: 45.64 , T [g]: 41.79 , W [g]: 141.82	Kakao na mleku z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,szynka wiejska (20g),serek twarogowy (20g) 7, talarki marchewki do chrupania (30g)	Zupa krem z fasolki szparagowej i mleczka kokosowego z ryżem (300ml) 9,	Spaghetti bolognese z mięsem, soczewicą i posypką z sera (180g) 1,3,7, groszek z kukurydzą i oliwą - obok (80g), woda niegazowana (200ml)	Puszysta chałka z masłem (30/4g) 1,3,7 z serkiem homogenizowanym (20g) 7 i dżemem (10g), owoc sezonowy (50g), Herbata z cytryną bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, pasta słonecznikowa	-	posypka z płatków drożdżowych / bez posypki z sera 1,3,	pieczywo słonecznikowe 1, margaryna roślinna 100%, dżem, owoc
Wtorek	E [kcal]: 1077.63 , B [g]: 44.31 , T [g]: 40.01 , W [g]: 142.02	Inka na mleku z czekoladową nutą (250ml) 1,6,7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,paszтет drobiowy 100% (20g) 1,3,9, sałatka jarzynowa domowa (40g) 3,7,9,10, ogórek, koperek (30g)	Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami na wywarze mięsno- warzywnym (300ml) 9,	Naleśniki z serem 1,3,7 i dżemem (200g), surówka z marchewki z brzoskwinią i dodatkiem oleju z 3 ziaren (80g), woda niegazowana (200ml)	Szpinakowe ślimaczki drożdżowe (70g) 1,3,7, warzywko do chrupania (30g), Herbata malinowa bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, sałatka jarzynowa bez dodatku jogurtu 3,9,10	-	naleśniki na bazie napoju roślinnego*1,3, twarożek z tofu 6	ślimaczki z ciasta francuskiego bezmlecznego ze szpinakiem 1,3, reszta j/w
środa	E [kcal]: 1019.73 , B [g]: 49.19 , T [g]: 40.67 , W [g]: 119.89	Mleko na ciepło (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,pasta z makreli (20g) 3,4,10, szynka drobiowa (20g), pomidor (30g)	Zupa z białych warzyw ze śmietanką na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (250ml) 7,9,	Pieczony filet z kurczaka w panierce (80g) 1,3, pieczone ziemniaczane talarki (150g), surówka tęczywo coleslaw (80g) 3,7,10, , woda niegazowana (200ml)	Koktajl jagodowy na kefirze z bananem (200ml) 7, wafel kukurydziany (10g),
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	napój roślinny*	surówka z olejem roślinnym	Koktajl na bazie: jogurt i napój roślinny*
Czwartek	E [kcal]: 1027.67 , B [g]: 43.56 , T [g]: 35.43 , W [g]: 141.08	Kasza manna na mleku z nutą waniliową i wiśniami (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7,ser salami (20g) 7, mix warzyw (30g), Herbata z imbirem i cytryną (200ml)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (300ml) 1,3,9,	Schab w sosie własnym (100g) 1, kasza jęczmienna / kuskus z olejem (150g) 1, buraczki na ciepło (80g), woda niegazowana (200ml)	Ciasto marchewkowe z kruszonymi orzechami włoskimi (70g) 1,3,8, owoc sezonowy (50g), Herbata biała z jaśminem bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański	-	-	-
piątek	E [kcal]: 1096.39 , B [g]: 46.51 , T [g]: 40.98 , W [g]: 140.59	Kakao na mleku (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,jajeczne talarki (30g) 3,kostka twarogowa (20g) 7, kolorowa papryka (30g),	Zupa ogórkowa z ryżem i mlekiem na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 7,9,	Pulpeciki rybne z miruny w sosie koperkowo-ziołowym (100g) 1,3,4,7, ryż parboiled z oliwą (150g), surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i natki pietruszki (80g), woda niegazowana (200ml)	Pizzerki z mozzarellą, pomidorkami i rukolą - wypiek własny (70g) 1,7, warzywka do chrupania (30g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, tofu w kostce 6	napój roślinny*	sos na bazie śmietanki roślinnej*	pizzerinki bez dodatku sera 1

Liczba 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; Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat, ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE					
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 1052.03 , B [g]: 48.23 , T [g]: 35.3 , W [g]: 141.55	Mleko z wanilią (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7, wędlina miodowa (20g), serek grani (20g) 7, ogórek świeży (30g),	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 7,9,	Makaron penne w sosie szpinakowo-śmietankowym z kurczakiem (250g) 1,3,7, mix warzyw na parze z oliwą (80g), woda niegazowana (200ml)	Talerzyk owocowy (100g), bułeczka maślana z masłem (30/3g) 1,3,7, Herbata biała z cytryną bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu 6	napój roślinny*	sos na bazie śmietanki roślinnej*	wafle kukurydziane/wasa 1
Wtorek	E [kcal]: 1000.82 , B [g]: 46.15 , T [g]: 41.69 , W [g]: 117.7	Płatki kukurydziane z mandarynką (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) 3,10, pomidor, kielki (30g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)	Krem z zielonych warzyw ze śmietanką na wywarze mięsno-warzywnym z chrupiącymi nasionami (300ml) 7,9,	Kotleciki mielone z pieca (80g) 1,3, ziemniaki z koperkiem (150g), kapusta modra na ciepło z jabłkiem (80g), woda niegazowana (200ml)	Koktajl truskawkowy na maślanie z nasionami chia (200ml) 7, zimowe pierniczki (1 szt.) 1,3,7,
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	śmietanka roślinna*	-	Koktajl na bazie: jogurt i napój roślinny*, pierniczki lniane bezmleczne 1
środa	E [kcal]: 1087.99 , B [g]: 41.23 , T [g]: 41.1 , W [g]: 143.81	Kawa Inka na ciepło z miodem (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7, ser ementaler / mozzarella (20g) 7, pasta groszkowa (15g), ogórek kiszony (30g),	Zupa jarzynowa tradycyjna z mlekiem i dodatkiem dyni z makaronem mini (300ml) 1,3,7,9,	Mieszanka warzyw chińskich w sosie słodko kwaśnym z indykiem (100g), ryż basmati z olejem (150g), chińska surówka z białej kapusty (80g), woda niegazowana (200ml)	Gofry z serkiem śmietankowym i miodem (30g /20g/5g) 1,3,7, owoc sezonowy (50g), Herbata z dzikiej róży bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański	napój roślinny*	-	gofr na bazie napoju roślinnego* 1,3, miód, jogurt kokosowy, owoc
Czwartek	E [kcal]: 1038.66 , B [g]: 43.53 , T [g]: 35.29 , W [g]: 143.71	Bananowe kakao na mleku (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7, parówka drobiowa 100% mięska (30g), sos pomidorowy (10g), wiórki rzodkiewki (30g)	Zupa krem zimowa grochóweczka ziemniakami i kielbaską na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9,	Pierogi z serem i masłem (120g) 1,3,7, owoc do chrupania (80g), woda niegazowana (200ml)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym, szynką, kukurydzą i jogurtem greckim (60g) 1,3,7, mini bagietka z masłem (30/4g) 1,7, Herbata zimowa z cytryną i wiśnią bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	-	piezogi z tofu 1,3,6 polane olejem	sałatka z dodatkiem majonezu 1,3,10, margaryna 100%, reszta j/w
piątek	E [kcal]: 1081.37 , B [g]: 54.88 , T [g]: 47.86 , W [g]: 113.56	Mleko z dodatkiem miodu (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7, dżem wiśniowy 100% owoców (15g), kostka twarogowa (25g) 7, mix warzyw (30g),	Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 1,3,7,9,	Chips and fish - rybka w panierce z pieca (70g) 1,3,4, frytki z pieca (150g), brokuł na parze (80g), woda niegazowana (200ml)	Serek straciatella - wyrób własny (100g) 6,7, owoc sezonowy (50g), Herbata rooibos bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, szynka wiejska	napój roślinny*	-	jogurt sojowy 6 z wiórkami czekolady gorzkiej 6, owoc

Liczba 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; Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat, ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE					
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 1061.7 , B [g]: 41.67 , T [g]: 46.96 , W [g]: 123.18	Kawa zbożowa na mleku z kakaową nutką (250ml) 1,6,7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,serek typu almette (20g) 7, kielbasa krakowska (20g), ogórek (30g),	Zupa krem z żółtej soczewicy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9,	Rozgrzewający ryż zapiekany z gruszkami / jabłkiem i cynamonem (160g) 7, surówka z marchewki i żurawiny (80g) 12,, woda niegazowana (200ml)	Mini hot dogi na cieście francuskim z ogórkiem kiszonym (60/30g) 1,3, sos pomidorowy ala ketchup (10g), Herbata z czystka bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, hummus naturalny,	-	ryż na bazie napoju roślinnego*	-
Wtorek	E [kcal]: 1040.3 , B [g]: 42.23 , T [g]: 35.61 , W [g]: 145.63	Mleko cynamonowe / mleko na ciepło (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,szynka z indyka (20g)pasta ze słonecznika (15g), pomidor (30g),	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (300ml) 1,3,9,	Kotleciki jajeczne z ciecierzycą (80g) 1,3, ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z białej kapusty z czosnkiem i marchewką (80g) , woda niegazowana (200ml)	Galaretka tęczowa mleczno-owocowa z kawałkami owoców (200g) 7, Herbata biała z wiśnią bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	-	-	galaretka na bazie napoju roślinnego*
środa	E [kcal]: 1015.37 , B [g]: 45.35 , T [g]: 37.92 , W [g]: 130.26	Kakao na mleku z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,paprykarz - wyrób własny (20g) 4, wędlina delikatesowa (20g), mix warzyw do chrupania (30g),	Zupa krem z marchewki z mlekiem i grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,7,9,	Tradycyjny gulasz wieprzowo-warzywny (120g) 1, kasza gryczana z olejem (150g), ogórek kiszony (80g), woda niegazowana (200ml)	Murzynek czary-mary z owocową niespodzianką (60g + 1/2 szt. owocu) 1,3,7, Jogurt naturalny do picia (100ml) 7,
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	napój roślinny*	-	murzynek bezmleczny 1,3,
Czwartek	E [kcal]: 1064.44 , B [g]: 45.93 , T [g]: 43.33 , W [g]: 131.08	Owsianka z musem z malin (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7,paszтет wieprzowy z dodatkiem warzyw (25g) 1,3,9, papryka mieszana (30g) Zimowa herbata z jabłkiem, goździkami i cynamonem (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9,	Pieczone pałeczki z kurczaka (100g), puree ziemniaczne z masłem i korzeniem pietruszki (150g) 7, pieczone buraczki (80g), woda niegazowana (200ml)	Racuszki drożdżowe na mleku z masłem orzechowym (40g/10g) 1,3,5,7,8, jogurt owocowy - wyr. wł. (100ml) 7, Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	-	puree z olejem i napojem roślinnym*	racuchy na bazie napoju roślinnego*, jogurt kokosowy/sojowy 6
piątek	E [kcal]: 1062.23 , B [g]: 45.08 , T [g]: 38.25 , W [g]: 138.29	Kawa zbożowa na mleku z dodatkiem napoju owsianego (250ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) 1,7,dżem owocowy 100% owoców niskosłodzony (15g), kurczak maślany (20g) 7,10, ogórek kiszony (30g),	Rosół z makaronem i natką pietruszki (300ml) 1,3,9,	Kotlety rybne z morskczuka (80g) 1,3,4, ryż parboiled z oliwą (150g), marchew mini na ciepło (80g), woda niegazowana (200ml)	Domowy budynk waniliowy z kawałkami pomarańczy (200g) 3,7, Herbata pokrzywa z mango (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, wędlina z indyka	-	-	na bazie napoju roślinnego*

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzegę 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; Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat, ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego; E-energia, B-białko, T-tuszc, W-węglowodany org.



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE					
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 1060.03 , B [g]: 50.56 , T [g]: 44.21 , W [g]: 122.29	Mleko na ciepło (250ml) 7 Pieczywo mieszcane z masłem (40g/6g) 1,7, ser żółty gouda (20g) 7, szynka delikatesowa (20g), pomidor (30g),	Zupa brokułowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9,	Zimowa potrawka z udźca z indyka w sosie marchewkowo- kokosowym (100g), kasza bulgur z olejem (150g) 1, fasolka szparagowa z sezamem (80g) 11,, woda niegazowana (200ml)	Rogaliki z ciasta francuskiego z serkiem śmietankowymi i dżemem - wyr. wł. (60g) 1,3,7, warzywka do chrupania (30g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, ser wegański	-	-	rogaliki z ciasta francuskiego z dodatkiem dżemu 1,3,
Wtorek	E [kcal]: 1089.42 , B [g]: 38.69 , T [g]: 46.41 , W [g]: 136.19	Płatki kukurydziane na mleku z bananem (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, jajecznica na maselku (30g) 3,7, kolorowa papryka (30g), Herbata rooibos z cytryną bez cukru (200ml)	Krupnik z trzech kasz na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 1,9,	Chrupiące kotlecki z kurczaka w panierce z dodatkiem otrębów i wiórków sera (80g) 1,7, ziemniaczane talarki z pieca (150g), kapusta biała / włoska na ciepło (80g) 1,7, , woda niegazowana (200ml)	Chałka (30g) 1,3,7, z masłem (4g) 7 i musem jogurtowo-jagodowym (50g) 7, owoc sezonowy (50g), Herbata melisa bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, jajecznica na oleju 3	-	panierka z płatków kukurydzianych bez dodatku sera 1,3, kapusta na oleju 1	Grahamka 1 z margaryną 100%, mus na bazie jogurtu roślinnego*
środa	E [kcal]: 1030.92 , B [g]: 46.91 , T [g]: 46.31 , W [g]: 114.11	Kakao na mleku z dodatkiem napoju owsianego (250ml) 1,7, Pieczywo mieszcane z masłem (40g/6g) 1,7, serek śmietankowy naturalny (20g) 7, masło orzechowe (10g) 5,8, plasterki kiwi (30g),	Zupa krem pomidorowy z czerwoną soczewicą i ryżem zabelana na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 9,	Pierogi leniwe z serem, masłem i cukrem (120g) 1,3,7, surówka z marchewki i ananasa (80g), woda niegazowana (200ml)	Tortilla pełnoziarnista z szynką, serem i warzywami (100g) 1,7, owoc do chrupania (1/3 szt.) Herbata malinowa bez cukru (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu na słodko 6	-	pierogi leniwe z tofu 1,3, 6 polane olejem	tortilla z szynką i warzywami 1
Czwartek	E [kcal]: 1077.95 , B [g]: 42.51 , T [g]: 47.88 , W [g]: 125.34	Kawa zbożowa z pieczkowaną nutą (250ml) 1,7, Pieczywo mieszcane z masłem (40g/6g) 1,7, kielbaski serdelki (30g), dip paprykowo-pomidorowy (10g) sałata lodowa, pomidor (30g),	Kapuśniaczek z białej kapusty z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsno-warzywnym (300ml) 9,	Jajko gotowane na twardo w sosie koperkowym (1 szt./50ml) 1,3,7,9, ryż basmati z nutą cytrynową (150g), mix warzyw gotowanych na parze (80g), woda niegazowana (200ml)	Serek homogenizowany z miodem i otrębami, gruszka (100/50g) 1,7, Herbata biała z pomańczą (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna,	-	sos na bazie śmietanki roślinnej*	jogurt roślinny*
piątek	E [kcal]: 1005.74 , B [g]: 44.22 , T [g]: 35.86 , W [g]: 132.71	Mleko na ciepło z miodem (250ml) 7, Pieczywo mieszcane z masłem (40g/6g) 1,7, twarożek ze śmietanką (25g) 7, hummus naturalny (20g) 11, ogórek kiszony (30g),	Krem wielowarzywny z grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,9,	Dorsz w panierce z ciasta naleśnikowego (80g) 1,3,4,7, ziemniaki z oliwą (150g), kapusta kiszona z jabłkiem i natką pietruszki (80g), woda niegazowana (200ml)	Shake czekoladowy z bananem (200ml) 7, pałeczka kukurydziana (2 szt.)
DIETA BEZMLECZNA		napój roślinny*, margaryna 100% roślinna, szynka z indyka	-	ciasto naleśnikowe z dodatkiem napoju roślinnego*	Shake na bazie: jogurt i napój roślinny*

Liczba 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; Jadłospis dla grupy wiekowej 4-6 lat, ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego: E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.



