

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA 06.12.2021-10.12.2021				
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1121 kcal Białko: 44.55 g Tłuszcz: 44.01 g Węglowodany ogółem: 133.28 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty ementaler 7, szynka drobiowa, ogórek kiszony Herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy 100-150 g	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i oregano na wywarze mięsny 1,3,7,9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką, woda niegazowana	Mandarynka, pierniczki korzenne 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z bakłażana i suszonych pomidorów		B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: twarożek z tofu 6	B/glut.: pierniczki b/glutenowe 3 B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1028 kcal Białko: 37.73 g Tłuszcz: 31.43 g Węglowodany ogółem: 146.41 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy biały 7, szynka wieprzowa pieczona, pomidor Herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy 100-150g	Krem groszkowy z dodatkiem jarmużu na wywarze warzywnym z grzankami 1,9	Makaron świderki z sosem węgierskim	Jogurt naturalny z rodzynkami, płatkami kukurydzianymi i miodem 7,12
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z białej fasoli z majerankiem		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.: -	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt sojowy naturalny 6
Środa	Energia: 1054 kcal Białko: 38.96 g Tłuszcz: 36.88 g Węglowodany ogółem: 138.89 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kiełbasa krakowska, jajecznicza na maśle i mleku 3,7, papryka, roszponka, szczypiorek Herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy 100-150g	Zupa kalafiorowa z kaszą, mlekiem i lubczykiem na wywarze warzywnym 7,9	Kurczak gyros w sosie tzatziki z ogórkiem 7, ryż paraboiled z olejem, woda niegazowana	Banan, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, jajecznicza na parze 3		B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: Kurczak gyros w sosie własnym, mizeria ze śmietanką ryżową	B/glut.: - B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 1018 kcal Białko: 33.35 g Tłuszcz: 25.88 g Węglowodany ogółem: 160.68 g	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną morelą 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% Herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy 100-150 g	Rosolnik z kaszą manną i świeżymi ziołami na wywarze warzywnym 1,9	Pieczony kotlet drobiowy w panierce 1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym, surówka z marchewki i ananasa, woda niegazowana	Owoce (jabłko, winogrono), chlebek wasa 1 szt.
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: kaszka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: chlebek wasa b/glutenowy B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1123 kcal Białko: 33.93 g Tłuszcz: 40.16 g Węglowodany ogółem: 153.46 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z tuńczykiem, serkiem białym i szczypiorkiem 4,7,10, polędwica drobiowa sałata lodowa Herbata rooibois bez cukru	Owoc sezonowy 100-150g	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze mięsny 1,9	Pancakes 1,3,7 (2szt) z domowym musem owocowym, woda niegazowana	Chleb graham z masłem, ogórek, sok warzywno-owocowy
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta tuńczykowa z koperkiem (15g) 4		B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.: -	B/glut.: na mące bezglutenowej B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: chleb ciemny b/glutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok) ; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu
*Wykorzystywane mleka roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8 ; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

