

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA 13.02.2023 - 17.02.2023			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1186 kcal Białko: 32.7 g Tłuszcz: 32.66 g Węglowodany ogółem: 166.75 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, twarożek 7, szynka z kotła, ogórek kiszony Herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i mlekiem na wywarze mięsny 9	Kluski śląskie 3 w sosie potrawkowym z dodatkiem warzyw, woda niegazowana	Jabłko, chleb Wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1119 kcal Białko: 29.16 g Tłuszcz: 30.65 g Węglowodany ogółem: 151.51 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek biały w plastrach 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, winogrono Herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy (100g-150g)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami, cząbrem i koperkiem na wywarze warzywnym 1,9	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami korzennymi I ananasem 9, ryż parboiled 1, woda niegazowana	Kisiel owocowy z wiórkami kokosowymi 8,12, andrut 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu w plastrach 6		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: andrut kukurydziany B/mlecz.: -
Środa	Energia: 1095 kcal Białko: 36.24 g Tłuszcz: 34.3 g Węglowodany ogółem: 138.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, majonez 3,10, ser ementaler 7, sałata lodowa, rzodkiewka, kiełki Herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa pomidorowa z makaronem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym 1,3,7,9	Kotlet drobiowy z dodatkiem natki pietruszki1,3,4 , ziemniaki gotowane na parze, surówka z kapusty kiszzonej, cebulki i natki pietruszki, woda niegazowana	Smoothie bananowo-pomarańczowe, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 1193 kcal Białko: 40.47 g Tłuszcz: 40.29 g Węglowodany ogółem: 140.93 g	Kakao domowe 7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, pasta serowa z papryką7, szynka drobiowa Herbata imbirowa bez cukru	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 9	Wieprzowina z ziołami w sosie pieczeniowym, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i gruszki , woda niegazowana	Pączek z cukrem pudrem-wyrób własny1,3,7 kiwi
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*,pasta z soczewicy czerwonej i papryki		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: pieczywo bezglutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, bułka z ziarnami
Piątek	Energia: 1187 kcal Białko: 39.41 g Tłuszcz: 32.05 g Węglowodany ogółem: 167.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta rybna z sardynek z serem białym i warzywami 7, wędlina domowa z kurczaka Herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy (100g-150g)	Kolorowy kociółek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Racuchy z dodatkiem mąki graham z jabłkiem i cynamonem 1,3,7	Kaszka manna na mleku z sosem owocowym
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, na bazie jogurtu roślinnego*		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.: mleko roślinne

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



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl