

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

DATA: 06.02.2023– 10.02.2023

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1121 kcal Białko: 35.65 g Tłuszcz: 34.93 g Węglowodany ogółem: 154.66 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z rzodkiewką 7, polędwica miodowa, Herbata owocowa z goździkami bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu wędzone 6	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasoli szparagowej I żółtej i ryżu na wywarze warzywnym 9 B/glut.: - B/mlecz.: -	Spaghetti bolognese z mięskiem mieszanym, marchewką I natką pietruszki z serem żółtym 1,3, woda niegazowana B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: Spaghetti bolognese z mięskiem mieszanym, marchewką I natką pietruszki 1,3 B/glut.: biszkopty b/glutenowe B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1093 kcal Białko: 34.6 g Tłuszcz: 44.15 g Węglowodany ogółem: 119.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta brokułowa jajkiem 3, kielbasa krakowska , rzodkiew biała, Herbata rooibois bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	Owoc sezonowy (100-150g)	Lekka zupa jarzynowa z ziemniakami i dodatkiem jarmużu na wywarze warzywnym z bazylią 1,9 B/glut.: - B/mlecz.: -	Duszona łopatka w sosie własnym, kasza gryczana palona, mix warzyw na parze , woda niegazowana B/glut.: - B/mlecz.: -
Środa	Energia: 1149 kcal Białko: 43.11 g Tłuszcz: 41.11 g Węglowodany ogółem: 136.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser mozzarella 7, szynka gotowana, rozspanka, pomidor, kiełki, Herbata z melisy bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną I lubczykiem na wywarze warzywnym 9 B/glut.: - B/mlecz.: -	Pałka z kurczaka w warzywach, ryż parboiled, mizeria w sosie jogurtowo-śmietanowym 7, woda niegazowana B/glut.: - B/mlecz.: na bazie jogurtu roślinnego*
Czwartek	Energia: 1095 kcal Białko: 33.13 g Tłuszcz: 27.45 g Węglowodany ogółem: 160.46 g	Kawa mleczna zbożowa 1,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła niskosłodzone 100%, Herbata owoce leśne bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy, kawa zbożowa b/glutenowa B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosolnik z kaszą manną i świeżymi ziołami na wywarze warzywnym 1,9 B/glut.: rosolnik na ryżu B/mlecz.: -	Rybka z pieca w panierce 1,3,4, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka, woda niegazowana B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1186 kcal Białko: 37.93 g Tłuszcz: 37.63 g Węglowodany ogółem: 157 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, sałatka z makaronu, fasoli I kukurydzy I z sosem majonezowo-jogurtowym 1,3,7,10, ser żółty Herbata żurawinowa bez cukru B/glut.: chleb i makaron bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, sałatka w sosie majonezowym 1,3,10	Owoc sezonowy (100-150g)	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,9 B/glut.: na kaszy jaglanej B/mlecz.: -	Pancakes 1,3,7 z domowym sosem jogurtowo-owocowym 7, woda niegazowana B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: na bazie jogurtu i mleka roślinnego*

Liczba 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

