

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 03.02.2025 – 07.02.2025

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1081 kcal Białko: 35.65 g Tłuszcz: 34.93 g Węglowodany ogółem: 154.66 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z bazylią 7, polędwica miódowa, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z fasoli szparagowej żółtej i ryżu na wywarze warzywnym 9	Spaghetti Bolognese z mięskiem mieszanym, marchewką i natką pietruszki z serem żółtym 1,7 woda niegazowana	Jabłko, biszkopeciki 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, serek wegański z bazylią 8		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: spaghetti bezglutenowe z mięskiem mieszanym, marchewką, natką pietruszki i serem żółtym 7 B/mlecz.: Spaghetti z mięskiem mieszanym, marchewką, natką pietruszki i serem wegańskim 1,8	B/glut.: biszkopty b/glutenowe 3 B/mlecz.: wegańskie biszkopeciki 1, *
Wtorek	Energia: 1033 kcal Białko: 34.6 g Tłuszcz: 44.15 g Węglowodany ogółem: 119.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta brokułowa z jajkiem 3, kiełbasa krakowska 9,10, rzodkiew biała, herbata rooibois bez cukru	Owoc sezonowy	Lekka zupa jarzynowa z ziemniakami i dodatkiem jarmużu na wywarze warzywnym z bazylią 9	Duszona łopatka w sosie własnym, kasza jęczmienna na sypko 1, mix warzyw na parze, woda niegazowana	Koktajl wiśniowy na kefirze z płatkami owsianymi 1,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta brokułowa ze słonecznikiem		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: kasza gryczana na sypko B/mlecz.: -	B/glut.: koktajl wiśniowy na kefirze z płatkami bezglutenowymi 7 B/mlecz.: koktajl wiśniowy na napoju roślinnym* z płatkami owsianymi 1
Środa	Energia: 1109 kcal Białko: 43.11 g Tłuszcz: 41.11 g Węglowodany ogółem: 136.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Gouda 7, szynka gotowana 9,10, pomidor, mix sałat, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Krem kalafiorowy z lubczykiem na wywarze warzywnym 7,9	Mięsko drobiowe w warzywach, ryż paraboliczny na sypko, mizeria w sosie jogurtowo-śmietanowym 7, woda niegazowana	Kisiel na ciepło z tartym jabłkiem
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: - B/mlecz.: krem ze śmietaną roślinną*,9	B/glut.: - B/mlecz.: mizeria na bazie jogurtu roślinnego*	B/glut.: - B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 1035 kcal Białko: 33.13 g Tłuszcz: 27.45 g Węglowodany ogółem: 160.46 g	Płatki kukurydziane i żytnie z suszoną żurawiną na mleku 1,7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła niskosłodzone 100%, herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy	Rosolnik z ryżem i świeżymi ziołami na wywarze warzywnym 9	Paluszki rybne w panierce 1,3,4, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, woda niegazowana	Chałka z kruszonką 1,3,7, gruszka
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki kukurydziane z suszoną żurawiną na mleku 7,12 B/mlecz.: margaryna roślinna, płatki kukurydziane i żytnie z suszoną żurawiną na napoju roślinnym 1, *,12		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: paluszki rybne w panierce bezglutenowej 3,4 B/mlecz.: paluszki rybne w panierce 1,4, *	B/glut.: chałka bezglutenowa z kruszonką 3,7 B/mlecz.: chałka na napoju roślinnym, z siemieniem lnianym z margaryną roślinną 1, *
Piątek	Energia: 1136 kcal Białko: 37.93 g Tłuszcz: 37.63 g Węglowodany ogółem: 157 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo z sosem jogurtowo-majonezowym ze szczypiorkiem 3,7,9,10, szynka drobiowa, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsny 1,9	Pancakes 1,3,7 z domowym sosem jogurtowo-owocowym 7, woda niegazowana	Przysmaki do chrupania z dipem ziołowym, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu wędzone 6		B/glut.: krupnik z kaszą jaglaną 9 B/mlecz.: -	B/glut.: pancakes na bazie mąki bezglutenowej z sosem 3,7 B/mlecz.: pancakes na bazie jogurtu i napoju roślinnego* z siemieniem lnianym z sosem na bazie jogurtu roślinnego 1, *	B/glut.: chlebek bezglutenowy B/mlecz.: dip ziołowy na bazie jogurtu roślinnego*

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron jest bez jaj. *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

