

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 02.10.2023– 06.10.2023		
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	energia - 954.3 kcal białko - 44.0 g tłuszcz - 28.0 g węglow. og. - 140.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z rzodkiewką 7, szynka drobiowa z ziołami Herbata z melisy z cytryną bez cukru	Banan, chrupki kukurydziane	Zupa wielowarzywna z brukselką, kaszą manną i lubczykiem na wywarze mięsnym 1,7,9	Kopytka w sosie potrawkowym1,3,7, Marchewka na ciepło, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, serek z płatków ryżowych	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: kaszka kukurydziana B/mlecz: śmietanka roślinna*	B/glut: Kluski śląskie 3 B/mlecz: Kluski śląskie 3
Wtorek	energia - 954.5 kcal białko - 43.4 g tłuszcz - 24.1 g węglow. og. - 149.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta jajeczna wyrób własny 3, wędlina domowa z kurczaka, sałata lodowa Herbata rooibois bez cukru	Smoothie z jabłek, buraków i marchewki, wafle ryżowe	Zupa minestrone z makaronem i bazylią na wywarze warzywnym 1,9	Kotlet drobiowy smażony 1,3, ziemniaki gotowane na parze z oliwą, surówka z selera, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna	B/glut: B/mlecz:	B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz:	B/glut: panierka b/glutenowa B/mlecz: -
Środa	energia - 1126.6 kcal białko - 49.7 g tłuszcz - 35.4 g węglow. og. - 162.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Gouda 7, polędwica sopocka, pomidor, marchewka do chrupania, kielki Herbata malinowa bez cukru	Gruszka, mleko waniliowe 7	Krem z dyni i ziemniaków na wywarze warzywnym z grzankami 1, 9	Pieczeń rzymska w sosie własnym 1,3,9, kasza mieszana z olejem 1, surówka z modrej kapusty z jabłkiem, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, ser wegański	B/glut: B/mlecz: mleko roślinne waniliowe*	B/glut: grzanki bezglutenowe B/mlecz: -	B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz: -
Czwartek	energia - 1062.7 kcal białko - 42.0 g tłuszcz - 31.3 g węglow. og. - 165.2 g	Płatki kukurydziane na mleku z suszoną śliwką 7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem morelowy niskosłodzony 100% Herbata z lipy bez cukru	Ciasto biszkoptowe z jabłkiem-wyrób własny 1,3	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z natką i koperkiem 7,9	Makaron w sosie bolońskim z mięsem mielonym i marchewką 1, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,	B/glut: z mąką bezglutenową B/mlecz:	B/glut: - B/mlecz: śmietanka roślinna*	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz:
Piątek	energia - 1004.3 kcal białko - 47.5 g tłuszcz - 37.2 g węglow. og. - 125.2 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z sardynek z warzywami 3,4,9, szynka wieprzowa Herbata żurawinowa bez cukru	Butelczka z suszonymi pomidorami 1,7, śliwka	Zupa amsterdamska z ziemniakami, warzywami korzennymi, fasolą białą i natką pietruszki 9	Naleśniki tradycyjne z domieszką mąki z pełnego ziarna z dżemem niskosłodzonym 1,3,7 woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,	B/glut: z mąką bezglutenową B/mlecz: z mlekiem roślinnym	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz: na bazie mleka roślinnego*
Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu; Podana kaloryczność odnosi się do jadłospisu podstawowego; *Wykorzystywane mleka roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8 Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie.					