

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 15.04.2024-19.04.2024			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1055 kcal Białko: 39.51 g Tłuszcz: 35.56 g Węglowodany ogółem: 141.23 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek grani z bazylią 7, filet drobiowy, herbata malinowa bez cukru	Jabłko, chrupki kukurydziane	Zupa krupnik z ziemniakami i koperkiem na wywarze mięsnym 1,9	Makaron świderki z sosie bolońskim z zielonym groszkiem 1,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, serek tofu 6	B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.:	B/glut.: makaron kukurydziany B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1008 kcal Białko: 41.07 g Tłuszcz: 33.87 g Węglowodany ogółem: 129.38 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, hummus naturalny z cytryną i czosnkiem 11, szynka krucha, herbata z lipy bez cukru	Jogurt naturalny z musem wiśniowym i płatkami kukurydzianymi 7	Zupa pomidorowa ze śmietaną roślinną na wywarze warzywnym 9	Kotlet drobiowy tradycyjny 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka "Letni Ogród", woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -
Środa	Energia: 1030 kcal Białko: 33.34 g Tłuszcz: 39.16 g Węglowodany ogółem: 132.85 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajecznica na maśle i mleku 3,7, ser mozzarella 7, szczypiorek, pomidor, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Sok owocowy, oblaty 1	Krem brokułowy z grzankami i na wywarze mięsnym 1,9	Koreczki rybne 4, ryż paraboliczny na sypko, sos tzatziki 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, szynka wieprzowa, kiełbaski drobiowe	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.: -	B/glut.: grzanki bezglutenowe B/mlecz.: -	B/glut.: B/mlecz.: sos na bazie jogurtu roślinnego
Czwartek	Energia: 1160 kcal Białko: 43.1 g Tłuszcz: 37.29 g Węglowodany ogółem: 157.29 g	Kakao domowe z mlekiem 1,7,12 pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła, twaróg w plastrach 7, herbata owoce leśne bez cukru	Ciasto jogurtowe z owocem 1,3,7	Zupa z kalafiem z kaszą jaglaną i lubczykiem na wywarze warzywnym 9	Pieczeń drobiowa nadsziewana marchewką 1,3 w sosie koperkowym, kasza jęczmienna 1, sałatka z buraczków, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8, napój roślinny*	B/glut.: ciasto bezglutenowe z owocem B/mlecz.: ciasto bezmleczne z owocem	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1153 kcal Białko: 36.88 g Tłuszcz: 41.74 g Węglowodany ogółem: 153.04 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z suszonych pomidorów z warzywami z oliwą z oliwek, szynka z kotta, herbata żurawinowa bez cukru	Chlebek wasa 1, dip warzywny, warzywa do chrupania (marchewka, zielony ogórek)	Barszcz ukraiński z fasolą białą, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 9	Pancakes z mąki orkiszowej z sosem z pieczonego jabłka 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: wasa bezglutenowa B/mlecz.:	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: mąka bezglutenowa B/mlecz.: na bazie jogurtu i napoju roślinnego*

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