

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 24.06.2024 – 28.06.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1038 kcal Białko: 32.49 g Tłuszcz: 36.64 g Węglowodany ogółem: 141.87 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, rolada biała parzona, ser żółty Ementaler7, karotka do chrupania, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Banan chlebek wasa 1	Zupa wielowarzywna z młoda kapustą, ziemniakami na wywarze mięsny 9	Ryż na mleku z prażonym z brzoskwinia 7, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*
Wtorek	Energia: 1075 kcal Białko: 49.38 g Tłuszcz: 42.14 g Węglowodany ogółem: 121.58 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta serowa z papryką 7, polędwica sopocka, herbata owocowa bez cukru	Serek truskawkowy – wyr wł. 7, chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z makaronem I świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym 1,9	Potrąwka wieprzowa z warzywami i majerankiem, kasza gryczana gotowana na sypko, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta z tofu z papryką 6	B/glut.: B/mlecz.: Serek truskawkowy na bazie roślinnej*	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Środa	Energia: 1110 kcal Białko: 35.92 g Tłuszcz: 48.63 g Węglowodany ogółem: 127.39 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90%, ketchup, mozzarella 7, rzodkiewka, ogórek kiszony, herbata rooibos bez cukru	Smoothie marchewkowo-gruszkowe, pestki z dyni i sonecznika	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z bazylią i grzankami 1,9	Kotlet pożarski 1,3, ziemniaki gotowane na parze surówka z kapusty młodej, pora, kukurydzy i oliwy ziołowej, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, parówki sojowe 6	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1058 kcal Białko: 37.29 g Tłuszcz: 33.21 g Węglowodany ogółem: 148.69 g	Płatki kukurydziane na mleku z suszoną śliwką 1,6,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła poziomkowe, herbata z lipy bez cukru	Wafle kukurydziane, arbus	Zupa z fasoli szparagowej I żółtej I kaszki manny na wywarze warzywnym 1,9	Ryba w sosie greckim z warzywami 1,3,4,9, makaron z oliwą 1, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinny*	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.:	B/glut.: panierka bezglutenowa, makaron bezglutenowy B/mlecz.:
Piątek	Energia: 972 kcal Białko: 28.99 g Tłuszcz: 30.97 g Węglowodany ogółem: 141.57 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta warzywna z sosem majonezowo-jogurtowym 3,7,10, schab pieczony, herbata malinowa bez cukru	Strucla drożdżowa z owocami 1,3,7	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Kopytka z sosem koperkowym 1,3,7 surówka z marchewki i jabłka, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: ciasto bezglutenowe z owocem B/mlecz.: ciasto na bazie napoju roślinnego i margaryny roślinnej z owocem	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.:	B/glut.: kopytka bezglutenowe B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej

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