

| JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              | DATA: 19.05.2025 – 23.05.2025                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kaloryczność                                                                                                          | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                    | II ŚNIADANIE                                                                  | OBIAD                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Energia: <b>1006 kcal</b><br>Białko: <b>42.44 g</b><br>Tłuszcz: <b>34.49 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>129.13 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, schab pieczony, serek Bieluch naturalny 7, ogórek małosolny, herbata malinowa bez cukru                                                                         | Jabłko, oblaty 1                                                              | Zupa Minestrone na wywarze mięsnym 9                                                                                       | Ziemniaki duszone z poznańskim gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem i rzodkiewką 7, woda niegazowana                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, serek roślinny *                                                                                                                  | <b>B/glut.:</b> oblaty kukurydziane<br><b>B/mlecz.:</b>                       | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                        | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> ziemniaki z twarożkiem z tofu 6                                                                                                                                     |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia: <b>1154 kcal</b><br>Białko: <b>51.91 g</b><br>Tłuszcz: <b>45.18 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>130.66 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy z żurawiną i warzywami –wyr.wł.1,3,9, ser żółty Gouda, zielony ogórek, herbata Rooibos bez cukru                                               | Twarożek na słodko z musem owocowym 7, płatki kukurydziane                    | Krem z kalafiora na wywarze warzywnym z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim 7,9                                               | Udko z kurczaka pieczone, ryż paraboliczny z olejem z wiesiołka, sos tzatziki 7, woda niegazowana                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy z żurawiną i warzywami 3,9<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasztet drobiowy z żurawiną i warzywami z siemieniem lnianym 1,9, ser wegański 8 | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> twarożek roślinny*                        | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> krem ze śmietanką roślinną*,9                                                          | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> sos tzatziki z jogurtem roślinnym*                                                                                                                                  |
| Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia: <b>1004 kcal</b><br>Białko: <b>39.6 g</b><br>Tłuszcz: <b>34.14 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>130.83 g</b>  | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, majonez 3,9,10, kiełbasa krakowska 9,10, pomidor, szczypiorek, herbata z lipy bez cukru                                                      | Arbuz, biszkopcik bez cukru 1,3                                               | Zupa ogórkowa z ziemniakami majerankiem na wywarze warzywnym 1,3,5,6,7,8,9,10                                              | Pieczeń rzymska w sosie 1,3, kasza bulgur z olejem ziołowym 1, surówka z marchewki z jabłkiem, woda niegazowana                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, tofu 6                                                                                                                            | <b>B/glut.:</b> biszkopt b/glutenowy 3<br><b>B/mlecz.:</b> wafle kukurydziane | <b>B/glut.:</b> zupa ogórkowa bez majeranku 7,9<br><b>B/mlecz.:</b> zupa ogórkowa ze śmietanką roślinną, bez majeranku *,9 | <b>B/glut.:</b> pieczeń rzymska bezglutenowa 3, kasza gryczana<br><b>B/mlecz.:</b> pieczeń 1                                                                                                            |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia: <b>1066 kcal</b><br>Białko: <b>37.2 g</b><br>Tłuszcz: <b>33.82 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>149.1 g</b>   | Kakao domowe z mlekiem 1,6,7<br>Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem malinowy niskosłodzony 100%, wędlina drobiowa, herbata z melisy bez cukru                                                                   | Sok warzywno-owocowy, chlebek żytni wasa 1                                    | Wiosenny krupnik z kaszą kuskus i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9                                                | Koreczki rybne 4, ziemniaki z olejem lnianym, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i olejem, woda niegazowana                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe z mlekiem 6,6<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, kakao z napojem roślinnym 1,6, *                                                                | <b>B/glut.:</b> wasa b/glutenowa<br><b>B/mlecz.:</b>                          | <b>B/glut.:</b> krupnik z kaszą jaglaną 9<br><b>B/mlecz.:</b>                                                              | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                                                                                                     |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia: <b>1077 kcal</b><br>Białko: <b>39.51 g</b><br>Tłuszcz: <b>36.84 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>143.93 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wieprzowa, hummus naturalny wyr.wł. 11, rzodkiewka, herbata owocowa bez cukru                                                                            | Krakersy 1, ogórek, kiwi                                                      | Kolorowy kociołek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9                                                           | Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej z sosem truskawkowo-jogurtowym 1,3,7, woda niegazowana                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                       | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna                                                                                                                                    | <b>B/glut.</b> krakersy /glutenowe<br><b>B/mlecz.:</b>                        | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>                                                                                        | <b>B/glut.:</b> naleśniki bezglutenowe z sosem truskawkowo-jogurtowym 3,7<br><b>B/mlecz.:</b> naleśniki na bazie napoju roślinnego z siemieniem lnianym z sosem truskawkowo-jogurtowym (roślinnym) 1, * |
| Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisie jest bez jaj.<br>*Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |

