

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 23.01.2023 – 27.01.2023			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1080 kcal Białko: 31.31 g Tłuszcz: 32.51 g Węglowodany ogółem: 152.5 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy naturalny 7, wędlina drobiowa z miodem , ogórek kiszony ,Herbata z lipy bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z pieczonych warzyw 9	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa jarzynowa z brukselką I kaszą gryczaną na wywarze warzywnym 9	Kurczak w kremowym sosie szpinakowym 7, ryż parboiled, marchewka na parze z sezamem 11, woda niegazowana	Kisiel owocowy, winogrono
				B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1137 kcal Białko: 40.17 g Tłuszcz: 41.31 g Węglowodany ogółem: 134.92 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser mozzarella 7, polędwica sopocka , sałata lodowa Herbata owoce lasu bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa grysikowa ze świeżymi ziołami na wywarze warzywnym 1,9	Ryba w sosie greckim z warzywami 4,9, ziemniaki gotowane na parze, woda niegazowana	Twarożek na słodko z miodem i rodzynkami 7, chlebek wasa 1
				B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: wasa b/glutenowe B/mlecz.: Serek homogenizowany z tofu na słodko – wyr.-wł. 6
Środa	Energia: 1100kcal Białko: 34 g Tłuszcz: 37.76 g Węglowodany ogółem: 144.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajecznica ze szczypiorkiem 3,10, kiełbasa krakowska , ogórek zielony Herbata z melisy bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa krem z zielonego groszku z prażonymi pestkami słonecznika 9	Pierogi z mięsem z cebulką i maselkiem 1,3,7 , woda niegazowana	Banan , andruty 1
				B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: - na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: -	B/glut.: andrut kukurydziany B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 1102 kcal Białko: 35.41 g Tłuszcz: 32.95 g Węglowodany ogółem: 158.98 g	Kakao, Bułka graham 1, masło 7, dżem jagodowy niskosłodzony 100% ,szynka drobiowa z warzywami Herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy (100g-150g)	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 9	Pieczeń drobiowa nadziewana marchewką 1,3, kasza bulgur 1, surówka z czerwonej kapusty I jabłka z natką pietruszki, woda niegazowana	Gruszka, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy, B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: pieczeń bezglutenowa 3, kasza gryczana biała B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1171 kcal Białko: 33.73 g Tłuszcz: 44.78 g Węglowodany ogółem: 142.11 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta meksykańska z fasoli, wędlina z indyka, pomidor Herbata z pokrzywy bez cukru B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	Owoc sezonowy (100g-150g)	Krem z pomidorów z bazylią i grzankami 9	Naleśniki z domieszką mąki gryczanej z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 1,3,7, woda niegazowana	Chlebek żytni 1,3 z masłem 7, sałatka ze świeżych warzyw z sosem winegret 10
				B/glut.: grzanki bezglutenowe B/mlecz.: -	B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: chleb b/glutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna
Liczba 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						

