

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 30.01.2023-03.02.2023			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		
Poniedziałek	Energia: 1157 kcal Białko: 43.2 g Tłuszcz: 39.32 g Węglowodany ogółem: 130.5 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek wiejski 7, szynka drobiowa, rzodkiewka Herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z makaronem kolanko, mlekiem I bazylią na wywarze mięsnym 1,3,7,9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką , woda niegazowana	Jabłko, ciasteczko owsiane – wyr. wł. 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: twarożek z tofu 6	B/glut.: ciasteczko b/glutenowe B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1096 kcal Białko: 33.64 g Tłuszcz: 32.81 g Węglowodany ogółem: 151.98 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, domowa pasta jarzynowa, wędlina z ziołami Herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Lekka zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Potrawka z indyka z lubczykiem 9, ryż basmati , marchewka gotowana na parze polana olejem, woda niegazowana	Kawiorka 1,7 z masłem 7, gruszka
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: chleb b/glutenowy B/mlecz.: chleb wieloziarnisty z margaryną
Środa	Energia: 1130 kcal Białko: 33.27 g Tłuszcz: 40.01 g Węglowodany ogółem: 137.37 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty ementaler 7, szynka ze spiżarni, sałata lodowa, papryka, kiełki Herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z pełnoziarnistymi grzankami 1,9	Gulasz warzywny (warzywa korzenne, ogórek kiszony) z mięskiem mieszanym i dodatkiem majeranku 9, kasza gryczana palona, woda niegazowana	Kisiel wiśniowy z wiórkami kokosowymi 8,12, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z czerwonej fasoli		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 1187 kcal Białko: 37.36 g Tłuszcz: 37.15 g Węglowodany ogółem: 161.59 g	Płatki żytnie i jaglane na mleku z suszoną żurawiną 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem malinowy niskosłodzony 100% Herbata rooiibois bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem nitka, krojonymi warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,3,9	Kotlet schabowy w panierce z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z buraczków i jabłka, woda niegazowana	Drożdżowe paluszki serowe – wyr. wł. 1,3,7, ogórek, kiwi
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: paluszki b/glutenowe B/mlecz.: drożdżowe paluszki z ziarnami – wyr. własny 1,3
Piątek	Energia: 1114 kcal Białko: 32.69 g Tłuszcz: 35.06 g Węglowodany :ogółem :156,19 156.19 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, domowa pasta rybna z tuńczyka 3,4,10, jajko na twardo z majonezem 3,10 ogórek kiszony Herbata imbirowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz ukraiński z kaszą jaglaną, fasolą i natką pietruszki na wywarze mięsnym 9	Kopytka z maselkiem 1,3,7 , Coleslaw z białej kapusty na oleju roślinnym, woda niegazowana	Kaszka manna na mleku z sosem owocowym
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego
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						



