

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 18.09.2023–22.09.2023			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1189 kcal Białko: 37.88 g Tłuszcz: 36.69 g Węglowodany ogółem: 157.21 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7 kiełbasa krakowska, ogórek kiszony Herbata rumiankowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Kolorowy kociołek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Makaron świderki z białym serem i sosem truskawkowym 1,7, woda niegazowana	Śliwka, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, szynka		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.: z serem roślinnym	B/glut.: - B/mlecz.: chlebek bezglutenowy
Wtorek	Energia: 1090 kcal Białko: 37.42 g Tłuszcz: 36.3 g Węglowodany ogółem: 124.76 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z tuńczyka z jajkiem i zielonym koperkiem 4,7,10, szynka drobiowa, pomidor Herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami,9	Chińszczyzna z warzyw korzennych w sosie z kurczakiem 9, ryż paraboliczny, woda niegazowana	Kisiel owocowy ze świeżym owocem
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z tuńczyka z zielonym koperkiem 4,10		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -
Środa	Energia: 1091 kcal Białko: 36.76 g Tłuszcz: 36.59 g Węglowodany ogółem: 133.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z fasoli z pieczonym batatem, szynka domowa 7, sałata lodowa, rzodkiewka, kiełki, Herbata miętowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z ryżem 9	Kotlet mielony1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym, mix warzyw na parze z oliwą ziołową, woda niegazowana	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: kotlet mielony bezglutenowy 3 B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: Jogurt sojowy z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami 6
Czwartek	Energia: 1113 kcal Białko: 37.47 g Tłuszcz: 43.55 g Węglowodany ogółem: 135.42 g	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną morelą 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% Herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z zacierką i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,3,9	Leczo z cukinią, papryką, dynią i mięskiem, kasza pęczak, woda niegazowana	Wafel ryżowy, ogórek zielony w słupkach
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, na bazie mleka roślinnego		B/glut.: zacierka bezglutenowa B/mlecz.:	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1135 kcal Białko: 34.66 g Tłuszcz: 41.39 g Węglowodany ogółem: 130.85 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek biały z kiełkami 7, jajecznicza na maśle i mleku ze szczypiorkiem 3,7 Herbata lipowa bez cukru	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ziemniaczana z tymiankiem i majerankiem 9	Pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim 1,3,7, woda niegazowana	Kasza manna z sokiem z czarnej porzeczki niskosłodzonym 1,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta groszkowa		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: Pyzy bezglutenowe z sosem bezglutenowym 1,3,7 B/mlecz.: z margaryną roślinną	B/glut.: Kasza jagłana B/mlecz.: na mleku roślinnym
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok) Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie.						

