

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 22.04.2024-26.04.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1197 kcal Białko: 40.64 g Tłuszcz: 36.58 g Węglowodany ogółem: 153.41 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kiełbasa krakowska, serek poznański z rzodkiewką 7, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką na wywarze mięsny 1,9	Makaron kokardka w sosie pomidorowym z dodatkiem żółtego sera 1,7, woda niegazowana	Banan, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu z rzodkiewką 6		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: z tofu	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1223 kcal Białko: 43.97 g Tłuszcz: 40.74 g Węglowodany ogółem: 140.72 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, hummus domowy 11, polędwica z indyka, ogórek małosolny, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa jarzynowa z kaszą manną i lubczykiem 1,9	Indyk w sosie pietruszkowym, ryż basmati, kapusta młoda z kukurydzą, woda niegazowana	Serek homogenizowany naturalny z miodem i żurawiną 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: jogurt roślinny*
Środa	Energia: 1194 kcal Białko: 34.68 g Tłuszcz: 42.31 g Węglowodany ogółem: 146.7 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy – wyr. wł. 3, ser żółty Cheddar 7, mix sałat, ogórek kiszony, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Łopatką w sosie chrzanowym 7, kasza jęczmienna z olejem ziołowym 1, buraczki z jabłkiem i cebulą, woda niegazowana	Ciasto drożdżowe z jabłkiem i rabarborem - wyrób własny 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: kasza jagłana B/mlecz.:	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz.: Bezmleczne ciasto drożdżowe z jabłkiem i rabarborem 1,3
Czwartek	Energia: 1191 kcal Białko: 42.06 g Tłuszcz: 39.66 g Węglowodany ogółem: 138.07 g	Kawa inka na mleku 1,7, pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem truskawkowy niskosłodzony, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 3,10 herbata rooibois bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem i świeżym lubczykiem na wywarze mięsny 9	Medalion z kurczaka 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym, mix warzyw na parze z olejem, woda niegazowana	Krażki ryżowe, do chrupania: ogórek zielony, dip ziołowy 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy, inka bezglutenowa B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinny*, pasta brokułowa		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: dip na bazie jogurtu roślinnego
Piątek	Energia: 1132 kcal Białko: 50.99 g Tłuszcz: 31.2 g Węglowodany ogółem: 135.42 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek grani ze szczypiorkiem 7, szynka krucha, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Barszcz czerwony z makaronem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Pierogi leniwe z białym serem i maselkiem 1,3,7, woda niegazowana	Smoothie marchew-brzoskwinia-jarmuż, rurki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, serek z orzechów nerkowca 8		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej 3,7 B/mlecz.: kluski śląskie z margaryną roślinną i twarożkiem z tofu 1,6	B/glut.: B/mlecz.:

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