

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 15.07.2024 – 19.07.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1070 kcal Białko: 38.27 g Tłuszcz: 37.43 g Węglowodany ogółem: 142.62 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, serek Bieluch naturalny 7, polędwica miodowa, pomidorki koktajlowe, herbata żurawinowa bez cukru	Jabłko, andruty 1, mix pestek	Zupa z młodej fasolki szparagowej z kaszą jaglaną na wywarze mięsnym 9	Makaron kokardka w sosie pomidorowym z dodatkiem warzyw (dynia, marchewka, pietruszka) 1, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta z awokado	B/glut: andrut kukurydziany B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: -
Wtorek	Energia: 994 kcal Białko: 38.47 g Tłuszcz: 37.8 g Węglowodany ogółem: 121.55 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, ser żółty Ementaler 7, szynka krucha, rozponka, herbata z lipy bez cukru	Chlebek wasa 1 z domowa nutellą z bananem (banan, awokado, kakao)	Zupa parzybroda z białej kapusty z koperkiem 9	Pieczeń z indyka w marynacie ziołowo-miodowej, kasza gryczana gotowana na sypko, mizeria z koperkiem w sosie jogurtowo-śmietankowym 7, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut: wasa b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie jogurtu roślinnego*
Środa	Energia: 1079 kcal Białko: 40.7 g Tłuszcz: 42.83 g Węglowodany ogółem: 128.22 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, szynka ziołowa pieczona, jajko gotowane na twardo 3, ogórek kiszony, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Owoc, krakersy 1	Zupa owocowa z makaronem 1	Pulpety z łososia w sosie koperkowym 1,3,4 ziemniaki gotowane na parze, surówka z buraczków i cebulki, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, kielbaska drobiowa	B/glut: krakersy bezglutenowe B/mlecz: -	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -
Czwartek	Energia: 1101 kcal Białko: 34.85 g Tłuszcz: 34 g Węglowodany ogółem: 160.01 g	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną śliwką 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem malinowy niskosłodzony 100% herbata owoce leśne bez cukru	Morela, mini bułeczka pszenna z otrębami i miodem 1,7	Botwinka z warzywami korzennymi i ziemniakami 7,9	Kotlet de volaille z masłem 1,3,7, ryż paraboliczny na sypko, surówka koperkowa z białej kapusty i marchewki woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz: margaryna roślinna, napój roślinny*	B/glut: bułeczka b/glutenowa bez otrębów B/mlecz: na bazie napoju roślinnego i margaryny roślinnej 1	B/glut: - B/mlecz: śmietana roślinna	B/glut: panierka bezglutenowa B/mlecz: kotlet z margaryną roślinną
Piątek	Energia: 1046 kcal Białko: 41.47 g Tłuszcz: 32.82 g Węglowodany ogółem: 144.06 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, pasta brokułowa z serem feta 7, szynka drobiowa gotowana, ogórek zielony, herbata malinowa bez cukru	Domowe smoothie marchewkowo brzoskwińowe, chrupki kukurydziane	Krupnik z kaszy pęczak z mięsem i warzywami 1,9	Pierogi leniwe z serem i masłem 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta brokułowa z suszonymi pomidorami	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: kasza jaglana B/mlecz: -	B/glut: Kluski śląskie z serkiem i masłem 3,7 B/mlecz: Kluski śląskie z serkiem tofu i margaryną 6

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

Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl
