

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE**
**DATA: 09.09.2024–13.09.2024**

	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	Kolorowy kociótek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Makaron świderki z białym serem i sosem truskawkowym 1,7, woda niegazowana	Śliwka, chlebek wasa 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> makaron bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> ser z orzechów nerkowca i migdałów 8	<b>B/glut.:</b> chlebek bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> -
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 tuńczykowa z twarogiem cebulką i majonezem 4,7,10, szynka drobiowa, pomidor, herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z grzankami 1,7,9	Chińszczyzna z warzyw korzennych w sosie z kurczakiem 9, ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana	Budyń waniliowy z sokiem wiśniowym 7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta tuńczykowa z cebulką 4,10		<b>B/glut.:</b> grzanki bezglutenowe <b>B/mlecz.:</b> z napojem roślinnym*	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> na napoju roślinnym*
Środa	Energia: 1091 kcal Białko: 36.76 g Tłuszcz: 36.59 g Węglowodany ogółem: 133.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,10, szynka domowa 7, sałata lodowa pomidor, herbata miętowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsnym 1, 9	Kotlet pożarski 1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym, mix warzyw na parze z oliwą ziołową, woda niegazowana	Ciasto drożdżowe z dodatkiem otrąb i owocem 1,3,7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, kiełbaska drobiowa		<b>B/glut.:</b> makaron bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> kotlet bezglutenowy 3 <b>B/mlecz.:</b> kotlet z siemieniem lnianym 1	<b>B/glut.:</b> Ciastko bezglutenowe 3,7 <b>B/mlecz.:</b> ciasto na bazie napoju roślinnego* i margaryny roślinnej
Czwartek	Energia: 1113 kcal Białko: 37.47 g Tłuszcz: 43.55 g Węglowodany ogółem: 135.42 g	Płatki kukurydziane na mleku 7, Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół z zacierką i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,3,9	Strogonow drobiowy z warzywami korzennymi i cukinią 9, kasza pęczak na sypko 1, ogórek kiszony, woda niegazowana	Marchewka, zielony ogórek, jabłko w słupkach, chlebek wasa 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, płatki na bazie napoju roślinnego *		<b>B/glut.:</b> zacierka bezglutenowa 3 <b>B/mlecz.:</b> z ryżem	<b>B/glut.:</b> kasza gryczana <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> wasa bezglutenowa <b>B/mlecz.:</b> -
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 Kiri 7, wędlina drobiowa, rzodkiewka Herbata lipowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ziemniaczana z tymiankiem i majerankiem na wywarze warzywnym 9	Pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim 1,3,7, woda niegazowana	Kefir owocowy 7, chrupki kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, serek wegański 8		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> Pyzy bezglutenowe z sosem bezglutenowym ,3,7 <b>B/mlecz.:</b> pyzy na napoju roślinnym 1	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> napój roślinny*

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; 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

