

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE**
**DATA 25.11.2024-29.11.2024**

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: <b>1121 kcal</b> Białko: <b>44.55 g</b> Tłuszcz: <b>44.01 g</b> Węglowodany ogółem: <b>133.28 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Ementaler 7, szynka drobiowa, ogórek zielony, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z makaronem, mlekiem I oregano na wywarze mięsnym 1,7,9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 7, woda niegazowana	Banan, chrupki kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8		<b>B/glut.:</b> zupa z makaronem bezglutenowym 7,9 <b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym*1,9	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> twarożek z tofu 6	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> -
Wtorek	Energia: <b>1028 kcal</b> Białko: <b>37.73 g</b> Tłuszcz: <b>31.43 g</b> Węglowodany ogółem: <b>146.41 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy biały 7, szynka wieprzowa pieczona 9,10, pomidor, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krem groszkowy z dodatkiem jarmużu na wywarze warzywnym z grzankami 1,7,9	Kasza jęczmienna z sosem myśliwski 1, sałatka szwedzka 9,10, woda niegazowana	Mandarynka, herbatniki bez cukru 1,7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, serek wegański 8		<b>B/glut.:</b> grzanki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> krem ze śmietaną roślinną 1,9	<b>B/glut.:</b> kasza gryczana <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> herbatniki bezglutenowe 7 <b>B/mlecz.:</b> herbatniki bezmleczne 1
Środa	Energia: <b>1054 kcal</b> Białko: <b>38.96 g</b> Tłuszcz: <b>36.88 g</b> Węglowodany ogółem: <b>138.89 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo z majonezem 3,9,10, mix papryk, sałata lodowa, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z kalafiolem i ziemniakami na wywarze warzywnym 7,9	Kurczak po chińsku z warzywami 9, ryż paraboiled z olejem, woda niegazowana	Jogurt naturalny z rodzynkami, płatkami kukurydzianymi i miodem 7,12
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, tofu 6		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym*9	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> jogurt roślinny*
Czwartek	Energia: <b>1018 kcal</b> Białko: <b>33.35 g</b> Tłuszcz: <b>25.88 g</b> Węglowodany ogółem: <b>160.68 g</b>	Mleko 2% tłuszczu 7, płatki kukurydziane, pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, biały serek 7	Owoc sezonowy	Rosolnik z kaszką manną na wywarze warzywnym 1,9	Medalion z kurczaka 1,3 ziemniaki gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, woda niegazowana	Sok owocowo-warzywny, paluchy kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, napój roślinny *, serek wegański 8		<b>B/glut.:</b> rosolnik z kaszką kukurydzianą 9 <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> panierka bezglutenowa 3 <b>B/mlecz.:</b> medalion z kurczaka 1	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>
Piątek	Energia: <b>1123 kcal</b> Białko: <b>33.93 g</b> Tłuszcz: <b>40.16 g</b> Węglowodany ogółem: <b>153.46 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, humus z buraków z serem feta 7,11, polędwica drobiowa, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki na wywarze warzywnym 9	Makaron penne z sosem mieszanym, pomidorami, marchewką, posypyany wiórkami żółtego sera, 1,7, woda niegazowana	ANDRZEJKI Pączek z powidłami 1,3,7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, humus z buraków 11		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> makaron bezglutenowy z sosem...7 <b>B/mlecz.:</b> makaron z wegańskim serem 1,8	<b>B/glut.:</b> pączek bezglutenowy 3,7 <b>B/mlecz.:</b> pączek bez mleka i jajek 1*

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu

\*Wykorzystywane napoje/jogurty roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj.


 Symfonia smaków catering – [www.symfonia-smakow.pl](http://www.symfonia-smakow.pl)