

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

DATA: 07.04.2025-11.04.2025

|              | Kaloryczność  | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE  | OBIAD  | PODWIECZOREK   |   |
|--------------|---|---|---------------|--|--|---|
| Poniedziałek | Energia: 1113 kcal<br>Białko: 40.64 g<br>Tłuszcz: 36.58 g<br>Węglowodany ogółem: 153.41 g | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kiełbasa krakowska 9,10, serek poznański 7, pomidor, herbata malinowa bez cukru  | Owoc sezonowy | Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką na wywarze mięsnym 9  | Makaron kokardka w sosie pomidorowym z dodatkiem żółtego sera 1,7, woda niegazowana  | Gruszka, oblaty 1   |
|              |   | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, serek wegański 8   |               | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>  | <b>B/glut.:</b> makaron b/glutenowy w sosie z dodatkiem żółtego sera 7<br><b>B/mlecz.:</b> makaron w sosie z dodatkiem wegańskiego sera 1,8              | <b>B/glut.:</b> oblaty bezglutenowe<br><b>B/mlecz.:</b>   |
| Wtorek       | Energia: 1125 kcal<br>Białko: 43.97 g<br>Tłuszcz: 40.74 g<br>Węglowodany ogółem: 140.72 g | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, hummus domowy 11, polędwica z indyka, rzodkiewka, herbata z lipy bez cukru   | Owoc sezonowy | Zupa jarzynowa z ziemniakami i lubczykiem 9  | Indyk w sosie pietruszkowo-śmietanowym z zielonym groszkiem 1,7 ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana  | Serek homogenizowany naturalny z miodem i żurawiną 7  |
|              |   | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna   |               | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>  | <b>B/glut.:</b> sos bezglutenowy 7<br><b>B/mlecz.:</b> sos na bazie śmietanki roślinnej 1, *   | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> jogurt roślinny*  |
| Środa        | Energia: 1114 kcal<br>Białko: 34.68 g<br>Tłuszcz: 42.31 g<br>Węglowodany ogółem: 146.7 g  | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy – wyr. wł. 1,3,9, ser żółty Cheddar7, mix sałat, zielone oliwki, biała rzepa, herbata owocowa bez cukru | Owoc sezonowy | Zupa neapolitańska 7,9   | Łopatka w sosie własnym 1, kasza jęczmienna z olejem ziołowym 1, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i cebulką, woda niegazowana                     | Strucla z owocami-wyrób własny 1,3,7  |
|              |   | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy 3,9<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasztet drobiowy 1,9, ser wegański 8                             |               | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> zupa ze śmietanką roślinną i serkiem wegańskim 8,9, *  | <b>B/glut.:</b> sos bezglutenowy, kasza jaglana<br><b>B/mlecz.:</b>  | <b>B/glut.:</b> strucla bezglutenowa z owocami 3,7<br><b>B/mlecz.:</b> strucla na bazie napoju roślinnego, z margaryną roślinną i siemieniem lnianym 1, * |
| Czwartek     | Energia: 1101 kcal<br>Białko: 42.06 g<br>Tłuszcz: 39.66 g<br>Węglowodany ogółem: 138.07 g | Płatki kukurydziane na mleku 2% 7, rodzyнки 12, Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem morelowy niskosłodzony, herbata rooibois bez cukru                                   | Owoc sezonowy | Krem brokułowy z grzankami 1,7,9   | Stripsy 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>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, płatki kukurydziane na napoju roślinnym*   |               | <b>B/glut.:</b> krem brokułowy z grzankami bezglutenowymi 7,9<br><b>B/mlecz.:</b> krem brokułowy ze śmietanką roślinną oraz grzankami 1, *,9 | <b>B/glut.:</b> stripsy z kurczaka z panierką bezglutenową 3<br><b>B/mlecz.:</b> stripsy z kurczaka 1, *   | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b> dip na bazie jogurtu roślinnego*  |
| Piątek       | Energia: 1039 kcal<br>Białko: 50.99 g<br>Tłuszcz: 31.2 g<br>Węglowodany ogółem: 135.42 g  | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, paprykarz rybny z pomidorami 4, szynka krucha 9,10, ogórek małosolny herbata żurawinowa bez cukru                        | Owoc sezonowy | Barszcz czerwony z makaronem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9   | Pierogi leniwe z białym serem i masłem 1,3,7   | Smoothie banan-marchew-szpinak, rurki kukurydziane  |
|              |   | <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy<br><b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna,  |               | <b>B/glut.:</b> barszcz z makaronem bezglutenowym 9<br><b>B/mlecz.:</b>  | <b>B/glut.:</b> pierogi leniwe bezglutenowe z białym serem i masłem 3,7<br><b>B/mlecz.:</b> pierogi leniwe z wegańskim serkiem i margaryną roślinną 1, * | <b>B/glut.:</b><br><b>B/mlecz.:</b>   |

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisie jest bez jaj. \*Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6 / kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

