

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA:05.05.2025– 09.05.2025			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1069 kcal Białko: 31.87 g Tłuszcz: 34.91 g Węglowodany ogółem: 153.6 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Gouda 7, pasztet drobiowo wieprzowy, ogórek kiszony, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z zielonej fasolki szparagowej i groszku z ryżem na wywarze mięsnym 9	Makaron świderki z sosem pomidorowym z marchewką i wiórkami żółtego sera 1,7 woda niegazowana	Jabłko, kruche ciasteczka 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: makaron bezglutenowy z sosem pomidorowym z marchewką i żółtym serem 7 B/mlecz.: makaron z sosem pomidorowym z marchewką i wegańskim serem 1,8	B/glut.: ciasteczka bezglutenowe 7 B/mlecz.: ciasteczka wegańskie z margaryną roślinną 1
Wtorek	Energia: 1037 kcal Białko: 36.08 g Tłuszcz: 39.16 g Węglowodany ogółem: 129.28 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka, humus z białej fasoli, ogórek zielony, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa neapolitańska z zacierką 1,3,7,9	Paluszki rybne 1,3,4, ziemniaki puree 7, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, woda niegazowana	Jogurt naturalny z musem jabłkowo-rabarbarowym i płatkami kukurydzianymi 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: zupa neapolitańska z zacierką bezglutenową 3,7,9 B/mlecz.: zupa neapolitańska z zacierką bezjajeczną z serem wegańskim i śmietanką roślinną 1,8,9, *	B/glut.: paluszki rybne bezglutenowe 3,4, B/mlecz.: paluszki rybne 1,4, ziemniaki puree z margaryną roślinną	B/glut.: B/mlecz.: jogurt roślinny*
Środa	Energia: 974 kcal Białko: 32.67 g Tłuszcz: 45.57 g Węglowodany ogółem: 104.53 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kielbaski z drobiowe 90% 9,10, ketchup 9,10, pasta twarogowa z zieloną pietruszką 7, mix sałat, oliwki, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Łopatka w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna z olejem ziołowym 1, surówka z selera i brzoskwini 9, woda niegazowana	Arbuz, biszkopty 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z sera wegańskiego 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.:	B/glut.: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz.: biszkopty wegańskie
Czwartek	Energia: 1093 kcal Białko: 41.52 g Tłuszcz: 31.18 g Węglowodany ogółem: 158.96 g	Kakao domowe z mlekiem 1,6,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony, rolada biała parzona z warzywami, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krem marchewkowo-kukurydziany wywarze warzywnym z grzankami 1,9	Indyk po tajsku z imbirem, ananasem, ryżem parabolicznym i sosem z mleka kokosowego, woda niegazowana	Gruszka, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe 6,7 B/mlecz.: margaryna roślinna, kakao na napoju roślinnym 1,6, *		B/glut.: krem z grzankami bezglutenowymi 9 B/mlecz.:	B/glut.: c B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1040 kcal Białko: 27.94 g Tłuszcz: 37.12 g Węglowodany ogółem: 144.85 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka drobiowa, sałatka jarzynowa z majonezem i olejem lnianym 3,9,10 herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Krem pomidorowy ze śmietanką 7,9	Pierogi z białym serem i polewą truskawkową, woda niegazowana	Pizzerinki z warzywami 1wyrób własny
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, sałatka warzywna z olejem lnianym 9		B/glut.: B/mlecz.: krem pomidorowy ze śmietanką roślinną *,9	B/glut.: pierogi bezglutenowe z białym serem i polewą truskawkową 7 B/mlecz.: pierogi z serem wegańskim i polewą truskawkową 1,8	B/glut.: pizzerinki bezglutenowe z warzywami B/mlecz.:
Liczba 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						

