

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 12.05.2025 – 16.05.2025

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1012 kcal Białko: 40.97 g Tłuszcz: 24.03 g Węglowodany ogółem: 155.7 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek grani 7, wędlina domowa z kurczaka, szczypiorek, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym 9	Ratatouille z warzywami 9 (marchewka, zielony groszek, papryka czerwona i zielona), ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana	Banan, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:	
Wtorek	Energia: 1163 kcal Białko: 39.38 g Tłuszcz: 45.48 g Węglowodany ogółem: 144.59 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, smalec wege z fasoli (wyrób własny), szynka drobiowa, pomidor, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa Shreka na wywarze warzywnym z pestkami dyni 7,9	Strogonow ze schabu z ogórkiem kiszonym, kasza gryczana biała z olejem ziołowym, woda niegazowana	Koktajl truskawkowy na maślanie 7, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: B/mlecz.: zupa ze śmietanką roślinną*,9	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.: koktajl na napoju roślinnym*
Środa	Energia: 1094 kcal Białko: 35.32 g Tłuszcz: 37.27 g Węglowodany ogółem: 151.33 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wiejska, ser mozzarella 7, mix papryk, ogórek małosolny, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa wiejska ze szczypiorkiem 9	Medalion drobiowy 1,3, ziemniaki z olejem lnianym, mix warzyw na parze z olejem, woda niegazowana	Kisiel cytrynowy z wiórkami kokosowymi i kawałkami owoców 1,5,6,8,11
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: medalion drobiowy 3 B/mlecz.: medalion drobiowy 1, *	B/glut.: kisiel cytrynowy bez wiórków kokosowych z kawałkami owoców B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1070 kcal Białko: 37.78 g Tłuszcz: 31.56 g Węglowodany ogółem: 156.72 g	Płatki kukurydziane na mleku z rodzynkami 7,12 pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem morelowy niskosłodzony, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Tradycyjna zupa jarzynowa z ziemniakami i mlekiem na wywarze warzywnym 7,9	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 9, makaron świderki 1, woda niegazowana	Naturalny mus jabłkowy, paluchy kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, płatki kukurydziane na napoju roślinnym z rodzynkami *,12		B/glut.: B/mlecz.: zupa jarzynowa z napojem roślinnym *,9	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1056 kcal Białko: 48.43 g Tłuszcz: 23.45 g Węglowodany ogółem: 159.58 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli, białego sera, kiszzonego ogórka i warzyw 3,4,7,9,10, schab pieczony, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami na wywarze mięsnym 1,9	Kopytka wyr.wł z boczkiem i cebulką 1,3, modra kapusta duszona z gruszkami, woda niegazowana	Chałka 1,7 z nutellą (z banana i miodu) -wyrób własny
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z makreli, kiszzonego ogórka i warzyw 4,10		B/glut.: krem z grzankami bezglutenowymi 9 B/mlecz.:	B/glut.: kopytka bezglutenowe 3 B/mlecz.: kopytka z siemieniem lnianym 1	B/glut.: chałka bezglutenowa z nutellą7 B/mlecz.: chałka na napoju roślinnym i margarynie roślinnej z nutellą 1, *

Liczbą 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