

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 19.05.2025 – 23.05.2025			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 999 kcal Białko: 42.24 g Tłuszcz: 34.71 g Węglowodany ogółem: 127.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, schab pieczony, serek Bieluch naturalny 7, ogórek małosolny, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa Minestrone na wywarze mięsnym 9	Ziemniaki duszone z poznańskim gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem i rzodkiewką 7, woda niegazowana	Jabłko, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, serek roślinny *		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: ziemniaki z twarogiem z tofu 6	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1150 kcal Białko: 46.86 g Tłuszcz: 43.96 g Węglowodany ogółem: 137.65 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy z żurawiną i warzywami –wyr.wł.1,3,9, ser żółty Gouda, zielony ogórek, herbata Rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Krem z kalafiora na wywarze warzywnym z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim 7,9	Udko z kurczaka pieczone, ryż paraboliczny z olejem z wiesiołka, sos tzatziki 7, woda niegazowana	Twarożek na słodko z musem owocowym 7, płatki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy z żurawiną i warzywami 3,9 B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8, pasztet drobiowy z żurawiną i warzywami z siemieniem lnianym 1,9,		B/glut.: B/mlecz.: krem ze śmietanką roślinną*,9	B/glut.: B/mlecz.: sos tzatziki z jogurtem roślinnym*	B/glut.: B/mlecz.: twarożek roślinny*
Środa	Energia: 1049 kcal Białko: 39.78 g Tłuszcz: 34.45 g Węglowodany ogółem: 141.49 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, majonez 3,9,10, kiełbasa krakowska 9,10, pomidor, szczypiorek, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ogórkowa z ziemniakami majerankiem na wywarze warzywnym 1,3,5,6,7,8,9,10	Pieczeń rzymska w sosie 1,3, kasza bulgur z olejem ziołowym 1, surówka z marchewki z jabłkiem, woda niegazowana	Arbuz, biszkopcik bez cukru 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu 6		B/glut.: zupa ogórkowa bez majeranku 7,9 B/mlecz.: zupa ogórkowa ze śmietanką roślinną, bez majeranku *,9	B/glut.: pieczeń rzymska bezglutenowa 3, kasza gryczana B/mlecz.: pieczeń 1	B/glut.: biszkopt b/glutenowy 3 B/mlecz.: wafle kukurydziane
Czwartek	Energia: 1119 kcal Białko: 37.6 g Tłuszcz: 34.22 g Węglowodany ogółem: 161.2 g	Kakao domowe z mlekiem 1,6,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem malinowy niskosłodzony 100%, wędlina drobiowa, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Wiosenny krupnik z kaszą kuskus i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Koreczki rybne 4, ziemniaki z olejem lnianym, surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki i olejem, woda niegazowana	Sok warzywno-owocowy, chlebek żytni wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe z mlekiem 6,6 B/mlecz.: margaryna roślinna, kakao z napojem roślinnym 1,6, *		B/glut.: krupnik z kaszą jaglaną 9 B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1130 kcal Białko: 39.91 g Tłuszcz: 37.24 g Węglowodany ogółem: 156.03 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wieprzowa, hummus naturalny wyr.wł. 11, rzodkiewka, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Kolorowy kociołek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej z sosem truskawkowo-jogurtowym 1,3,7, woda niegazowana	Krakersy 1, ogórek, kiwi
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: naleśniki bezglutenowe z sosem truskawkowo-jogurtowym 3,7 B/mlecz.: naleśniki na bazie napoju roślinnego z siemieniem lnianym z sosem truskawkowo-jogurtowym (roślinnym) 1, *	B/glut.: krakersy /glutenowe B/mlecz.:
Liczbaó 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						

