

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 30.06.2025– 04.07.2025			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1051 kcal Białko: 38.96 g Tłuszcz: 34.23 g Węglowodany ogółem: 143.66 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, schab pieczony, serek homogenizowany biały 7, ogórek małosolny, herbata z owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami pelati na wywarze mięsnym 9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem z rzodkiewką i olejem lnianym7, woda niegazowana	Banan, oblaty 1
	B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, serek wege 8	B/glut: - B/mlecz: -		B/glut: - B/mlecz: ziemniaki z serkiem wege z rzodkiewką i olejem lnianym *	B/glut: oblaty bezglutenowe B/mlecz: -	
Wtorek	Energia: 1022 kcal Białko: 36.1 g Tłuszcz: 36.44 g Węglowodany ogółem: 133.36 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet drobiowy z warzywami - wyrób własny 1,3,9, szynka delikatesowa z indyka, herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy	Krem pomidorowy na wywarze warzywnym z pestkami dyni i grzankami 1,9	Gulasz letni z cukinią z mięskiem wieprzowym, kasza jęczmienna gotowana na sypko 1, sałatka szwedzka 9,10, woda niegazowana	Koktajl z owoców leśnych z płatkami owsianymi 1,7
	B/glut: chleb bezglutenowy, pasztet drobiowy z warzywami bezglutenowy 3,9 B/mlecz: margaryna roślinna, pasztet drobiowy z warzywami 1,9	B/glut: krem z grzankami bezglutenowymi 9 B/mlecz: -		B/glut: kasza gryczana gotowana na sypko B/mlecz: -	B/glut: koktajl z płatkami owsianymi bezglutenowymi 7 B/mlecz: koktajl na bazie napoju roślinnego z płatkami owsianymi 1, *	
Środa	Energia: 1096 kcal Białko: 39.76 g Tłuszcz: 30.84 g Węglowodany ogółem: 160.04 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty7, wędlina drobiowa, rzodkiewka, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół z makaronem wywarze warzywnym 1,9	Nuggetsy z kurczaka pieczone w piecu 1,3, ryż paraboliczny na sypko, sos tzatziki z ogórkiem zielonym i cebulką 7, woda niegazowana	Jabłko, biszkopcik bez cukru 1,3
	B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, ser żółty wegański 6,8	B/glut: rosół z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz: -		B/glut: nuggetsy z kurczaka bezglutenowe 3 B/mlecz: nuggetsy z kurczaka 1, *, sos tzatziki na bazie jogurtu roślinnego*	B/glut: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz: biszkopty jaglane bez jajek	
Czwartek	Energia: 1095 kcal Białko: 35.45 g Tłuszcz: 38.63 g Węglowodany ogółem: 146.66 g	Kakao 1,6,7, pieczywo żytnie 1, masło 7, ser biały krojony 7, dżem porzeczkowy niskosłodzony 100 %, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 7,9	Paluszki rybne 1,3,4 ziemniaki gotowane na parze, surówka z młodej kapusty i marchewki, woda niegazowana	Sałatka owocowa, sucharki bez cukru 1
	B/glut: kakao bezglutenowe 6,7, chleb bezglutenowy B/mlecz: kakao na napoju roślinnym 1,6, *, margaryna roślinna, twarożek wege 8,	B/glut: - B/mlecz: zupa koperkowa ze śmietaną roślinną *,9		B/glut: paluszki rybne 3,4 B/mlecz: paluszki rybne 1,4, *	B/glut: sucharki bezglutenowe B/mlecz: -	
Piątek	Energia: 1074 kcal Białko: 31.28 g Tłuszcz: 28.5 g Węglowodany ogółem: 170.26 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, sałatka z młodych warzyw z dodatkiem jajka -wyrób własny 3,9 10, szynka dziadkowa, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ziemniaczana z koperkiem na wywarze mięsnym 9	Pancakes na maślanec z domieszką mąki orkiszowej z sosem jogurtowo-owocowym 1,3,7, woda niegazowana	Arbuz, wafel wasa żytni 1
	B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, sałatka jarzynowa z tofu z majonezem wege 6,9,10	B/glut: - B/mlecz: -		B/glut: pancakes bezglutenowe z sosem jogurtowo-owocowym 3,7 B/mlecz: pancakes na bazie napoju roślinnego*, z siemieniem lnianym 1, *, z sosem jogurtowo (jogurt roślinny*) -owocowym	B/glut: wasa b/glutenowa 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						

