

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE**
**DATA: 19.09.2022–23.09.2022**

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
<b>Poniedziałek</b>	Energia: 1119 kcal Białko: 37.88 g Tłuszcz: 36.69 g Węglowodany ogółem: 157.21 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7 kielbasa krakowska, ogórek kiszony Herbata rumiankowa bez cukru	Śliwka, chlebek wasa 1	Kolorowy kociotek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Ryż na mleku z jabłkiem, gruszką i cynamonem 7, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, szynka	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> chlebek bezglutenowy	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> na mleku roślinnym
<b>Wtorek</b>	Energia: 1000 kcal Białko: 37.42 g Tłuszcz: 36.3 g Węglowodany ogółem: 124.76 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta tuńczykowa z twarogiem cebulką i majonezem 4,7,10, szynka drobiowa, pomidor Herbata owoce leśne bez cukru	Kisiel owocowy ze świeżym owocem	Krem z groszku na wywarze warzywnym z grzankami 1,9	Chniśzczyzna z warzyw korzennych w sosie z kurczakiem 9, makaron świderki, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta tuńczykowa z cebulką i majonezem 4,10	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> grzanki bezglutenowe <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> makaron kukurydziany <b>B/mlecz.:</b> -
<b>Środa</b>	Energia: 1031 kcal Białko: 36.76 g Tłuszcz: 36.59 g Węglowodany ogółem: 133.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pieczony pasztet domowy z soczewicą i ziołami 3, szynka domowa 7, sałata lodowa, rzodkiewka, kiełki Herbata miętowa bez cukru	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami 7	Zupa pomidorowa z ryżem 9	Kotlet mielony 1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym, mix warzyw na parze z oliwą ziołową, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> Jogurt sojowy z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami 6	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> kotlet mielony bezglutenowy 3 <b>B/mlecz.:</b> -
<b>Czwartek</b>	Energia: 1093 kcal Białko: 37.47 g Tłuszcz: 43.55 g Węglowodany ogółem: 135.42 g	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną morelą 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% Herbata żurawinowa bez cukru	Bułka pełnoziarnista 1,3 z masłem 7 i marchewką	Rosół z zacierką i natką pietruszki na wywarze mięsny 1,3,9	Leczo z cukinią, papryką, dynią i mięskiem, kasza gryczana biała, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, na bazie mleka roślinnego	<b>B/glut.:</b> chlebek bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna bezmleczna	<b>B/glut.:</b> zacierka bezglutenowa <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -
<b>Piątek</b>	Energia: 1048 kcal Białko: 34.66 g Tłuszcz: 41.39 g Węglowodany ogółem: 130.85 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kostka twarogowa 7, jajecznicza na maśle i mleku ze szczypiorkiem 3,7 Herbata lipowa bez cukru	Ciasto drożdżowe z dodatkiem otrąb i owocem 1,3,7	Zupa ziemniaczana z tymiankiem i majerankiem	Pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim 1,3,7, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta groszkowa	<b>B/glut.:</b> Ciastko bezglutenowe 3 <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> Pyzy bezglutenowe z sosem bezglutenowym (120g) 1,3,7 <b>B/mlecz.:</b> z margaryną roślinną

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok) Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu

