JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 30.01.2023-03.02.2023		
	Kaloryczność	**ŚNIADANIE**	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD**	
Poniedziałek	Energia: **1057 kcal** Białko: **43.2 g** Tłuszcz: **39.32 g** Węglowodany ogółem: **130.5 g**	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek wiejski 7, szynka drobiowa, rzodkiewka Herbata owocowa bez cukru	Jabłko, ciasteczko owsiane – wyr. wł. 1	Zupa pomidorowa z makaronem kolanko, mlekiem I bazylią na wywarze mięsnym 1,3,7,9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką , woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy **B/mlecz.:** margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	**B/glut.:** ciasteczko b/glutenowe **B/mlecz.: -**	**B/glut.:** makaron b/glutenowy **B/mlecz.:** mleko roślinne*	**B/glut.: -** **B/mlecz.:** twarożek z tofu 6
Wtorek	Energia: **1046 kcal** Białko: **33.64 g** Tłuszcz: **32.81 g** Węglowodany ogółem: **151.98 g**	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, domowa pasta jarzynowa, wędlina z ziołami Herbata z lipy bez cukru	Kawiorka 1,7 z masłem 7, gruszka	Lekka zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Potrawka z indyka z lubczykiem 9, ryż basmati , marchewka gotowana na parze polana olejem, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy **B/mlecz.:** margaryna roślinna	**B/glut.:** chleb b/glutenowy **B/mlecz.:** chleb wieloziarnisty z margaryną	**B/glut.: -** **B/mlecz.: -**	**B/glut.: -** **B/mlecz.: -**
Środa	Energia: **1056 kcal** Białko: **33.27 g** Tłuszcz: **40.01 g** Węglowodany ogółem: **137.37 g**	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty ementaler 7, szynka ze spiżarni, sałata lodowa, papryka, kiełki Herbata malinowa bez cukru	Kisiel wiśniowy z wiórkami kokosowymi 8,12, chrupki kukurydziane	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z pełnoziarnistymi grzankami 1,9	Gulasz warzywny (warzywa korzenne, ogórek kiszony) z mięskiem mieszanym i dodatkiem majeranku 9, kasza gryczana palona, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy **B/mlecz.:** margaryna roślinna, pasta z czerwonej fasoli	**B/glut.: -** **B/mlecz.: -**	**B/glut.:** grzanki b/glutenowe **B/mlecz.: -**	**B/glut.: -** **B/mlecz.: -**
Czwartek	Energia: **1147 kcal** Białko: **37.36 g** Tłuszcz: **37.15 g** Węglowodany ogółem: **161.59 g**	Płatki żytnie i jaglane na mleku z suszoną żurawiną 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem malinowy niskosłodzony 100% Herbata rooibois bez cukru	Drożdżowe paluszki serowe – wyr. wł. 1,3,7, ogórek, kiwi	Rosół z makaronem nitka, krojonymi warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,3,9	Kotlet schabowy w panierce z dodatkiem mąki pełnoziarnistej 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z buraczków i jabłka, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe **B/mlecz.:** margaryna roślinna,	**B/glut.:** paluszki b/glutenowe **B/mlecz.:** drożdżowe paluszki z ziarnami – wyr. własny 1,3	**B/glut.:** makaron b/glutenowy **B/mlecz.: -**	**B/glut.:** panierka b/glutenowa **B/mlecz.: -**
Piątek	Energia: **1094 kcal** Białko: **32.69 g** Tłuszcz: **35.06 g** Węglowodany :ogółem :156,19 **156.19 g**	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, domowa pasta rybna z tuńczyka 3,4,10, jajko na twardo z majonezem 3,10 ogórek kiszony Herbata imbirowa bez cukru	Kaszka manna na mleku z sosem owocowym	Barszcz ukraiński z kaszą jaglaną, fasolą i natką pietruszki na wywarze mięsnym 9	Kopytka z masełkiem 1,3,7 , Coleslaw z białej kapusty na oleju roślinnym, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy **B/mlecz.:** margaryna roślinna	**B/glut.:** kaszka kukurydziana **B/mlecz.:** na bazie napoju roślinnego	**B/glut.: -** **B/mlecz.: -**	**B/glut.:** na bazie mąki b/glutenowej **B/mlecz.:** margaryna roślinna

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,