

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE
DATA: 17.06.2024 – 21.06.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1051 kcal Białko: 36.08 g Tłuszcz: 33.41 g Węglowodany ogółem: 149.21 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, naturalny serek homogenizowany do smarowania 7, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata owocowa bez cukru	Arbuz, krążki ryżowe	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym 9	Makaron po węgiersku z kukurydzą 1,9, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta groszkowa	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1123 kcal Białko: 44.41 g Tłuszcz: 35.18 g Węglowodany ogółem: 152.56 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, wędlina drobiowa, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,10, szczypiorek, herbata malinowa bez cukru	Ciasto jogurtowe owocem – wyr. wł. 1,3,7	Krem z groszku I kalarepy z lubczykiem, mlekiem i grzankami na wywarze warzywnym 1,7,9	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem z kurczaka, warzywami korzennymi i brokułem 1,9, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, kielbaska drobiowa gotowana	B/glut.: Ciasto b/glutenowe z owocem 3,7 B/mlecz.: na jogurcie roślinnym 1	B/glut.: grzanki bezglutenowe B/mlecz.: napój roślinny*	B/glut.: kaszotto z kaszy jaglanej B/mlecz.:
Środa	Energia: 1153 kcal Białko: 40.05 g Tłuszcz: 42.85 g Węglowodany ogółem: 148.09 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Cheddar 7, kielbaska krakowska, mix sałat, rzodkiewka, herbata z dziką różą bez cukru	Koktajl wiśniowy z płatkami owsianymi 1,7	Rosół z makaronem nitka, krojonymi warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie koperkowym 1,3, ryż parboiled ,Coleslaw z młodą kapustą, porem, jabłkiem i oliwą, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu 6	B/glut.: z płatkami jaglanymi B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: Pulpety b/glutenowe 3 B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1049 kcal Białko: 35.07 g Tłuszcz: 33.04 g Węglowodany ogółem: 148.06 g	Kakao domowe z mlekiem 1,6,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony malinowy 100%, szynka wiejska, herbata z melisy z pomarańczą bez cukru	Jabłko, kalarepa, wafle kukurydziane	Zupa wiosenna z ryżem na wywarze warzywnym 9	Zapiekane polędwiczki z kurczaka, ziemniaki gotowane na parze, surówka z buraczków i marchewki, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinny*	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1023 kcal Białko: 45.93 g Tłuszcz: 32.68 g Węglowodany ogółem: 131 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makrelą, białym serkiem, majonezem i natką pietruszki 3,4,7,10, wędlina drobiowa, herbata rooibos bez cukru	Bułeczka z suszonymi pomidorami i ziołami prowansalskimi 1, jabłko	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 9	Naleśniki kolorowe (zielone i żółte) z serem i owocem) 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z makrelą, majonezem i natką pietruszki 4,10	B/glut.: bułka kukurydziana B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: na bazie jogurtu i napoju roślinnego*, twarożek z tofu 6

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