

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA 16.12.2024-20.12.2024			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
poniedziałek	Energia:1092 kcal Białko: 41.06 g Tłuszcz: 38.91 g Węglowodany ogółem: 140.08 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z rzodkiewką 7, szynka wieprzowa 9,10, herbata żurawinowa bez cukru	Kisiel z tartym jabłkiem	Zupa kolorowy kociołek z warzywami i mięsem 9	Makaron świderki w sosie pomidorowym z bazylią posypany żółtym serem 1,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta wegański 8	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1141 kcal Białko: 39.97 g Tłuszcz: 33.2 g Węglowodany ogółem: 164.27 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser mozzarella 7, połędwica sopocka 9,10, ogórek zielony, herbata malinowa bez cukru	Jabłko, oblaty 1	Krem dyniowy z marchewką, kurkumą na wywarze warzywnym z lubczykiem i grzankami 1,7,9	Kurczak duszony z mieszanymi warzywami (marchew, brokuł, papryka) 9, ryż paraboliczny gotowany na sypko, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.:	B/glut.: zupa z grzankami b/glutenowymi 7, 9 B/mlecz.: krem ze śmietaną roślinną *1,9	B/glut.: - B/mlecz.:
Środa	Energia: 1042kcal Białko: 35.13 g Tłuszcz: 31.46 g Węglowodany ogółem: 151.51 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, twarożek domowy ze szczypiorkiem 7, schab pieczony 9,10 herbata z pokrzywy bez cukru	Korzenne pierniczki wyr-wł. 1,3,5,6,7,8,9,10,11 mandarynka	Barszcz czerwony na zakwasie z makaronem muszelki i majerankiem na wywarze warzywnym 1,3,5,6,7,8,9,10	Rybka z pieca w panierce z otrębami 1,3,4, pierogi z kapustą i grzybami 1, ziemniaki gotowane na parze, kapusta kiszona gotowana, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, twarożek wegański 8	B/glut.: pierniczki b/glutenowy 3,5,6,7,8,9,10,11 B/mlecz.: pierniczki z margaryną roślinną, napojem roślinnym * z siemieniem lnianym 1,5,6,8,9,10,11	B/glut.: barszcz z makaronem bezglutenowym 3,5,6,7,8,9,10 bez majeranku B/mlecz.: barszcz bez majeranku 1,9	B/glut.: panierka bezglutenowa 3,4, pierogi z mąki b/glutenowej B/mlecz.: rybka z pieca 1,4
Czwartek	Energia: 1059 kcal Białko: 37.89 g Tłuszcz: 33.37 g Węglowodany ogółem: 148.69 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli, białego sera i natki pietruszki 3,4,7,10, szynka z kurczaka 9,10, kiełki, pomidor, papryka, herbata z lipy bez cukru	Banan, chrupki kukurydziane	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z mlekiem 7,9	Klopsiki drobiowo-wieprzowe 1,3 w sosie koperkowym 1,7 kasza Bułgur 1 gotowana na sypko, czerwona kapusta na ciepło z cebulką, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z makreli i warzyw 4	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,9	B/glut.: klopsiki b/glutenowe 3, sos z mąką bezglutenową 7, kasza gryczana B/mlecz.: klopsiki z siemieniem lnianym 1, sos na bazie śmietany roślinnej *,1
Piątek	Energia: 1084 kcal Białko: 38.47 g Tłuszcz: 31.45 g Węglowodany ogółem: 157.63 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z czerwonej fasoli, szynka z ziołami 9,10, sałata lodowa, herbata żurawinowa bez cukru	Warzywa do chrupania, hummus naturalny 11	Zupa pomidorowa z ryżem i mlekiem na wywarze mięsnym 7,9	Pyzy drożdżowe z sosem waniliowym 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,9	B/glut.: pyzy bezglutenowe 3,7 B/mlecz.: pyzy na napoju roślinnym* z siemieniem lnianym 1 z sosem waniliowym bezmlecznym

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany w jadłospisach makaron jest bez jaj.

*Wykorzystywane mleka roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

