

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 10.02.2025– 14.02.2025		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1106 kcal Białko: 32.7 g Tłuszcz: 32.66 g Węglowodany ogółem: 166.75 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, twarożek 7, szynka z kotła 9,10, ogórek kiszony, herbata z melisy bez cukru	Banan, chlebek kukurydziany	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i mlekiem na wywarze mięsny 7,9	Kluski śląskie 3 z okrasą, surówka Coleslaw 3,9,10 woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, twarożek wege 8	B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,9	B/glut.: B/mlecz.: kluski śląskie z siemieniem lnianym, surówka z oliwą z oliwek
Wtorek	Energia: 1019 kcal Białko: 29.16 g Tłuszcz: 30.65 g Węglowodany ogółem: 151.51 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek biały w plastrach 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, herbata owocowa bez cukru	Kisiel owocowy na ciepło z wiórkami kokosowymi 1,5,6,8,11 andrut 1	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami, cząbrem i koperkiem na wywarze warzywnym 9	Kurczak w sosie stodko-kwaśnym z warzywami korzennymi I ananase 910, ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, serek wege 8	B/glut.: kisiel owocowy na ciepło z wiórkami jabłka, andrut kukurydziany B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -
Środa	Energia: 1025 kcal Białko: 36.24 g Tłuszcz: 34.3 g Węglowodany ogółem: 138.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, majonez 3,9,10, ser Ementaler 7, mix sałat, zielony ogórek herbata malinowa bez cukru	Smoothie bananowo- pomarańczowe 7, chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z makaronem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym 1,7,9	Kotlet mielony 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z kapusty kiszzonej, cebulki i natki pietruszki, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu 6, ser żółty wege 8	B/glut.: - B/mlecz.: smoothie na napoju roślinnym*	B/glut.: zupa z makaronem b/glutenowym 7,9 B/mlecz.: zupa z napojem roślinnym*,1,9	B/glut.: kotlet mielony bezglutenowy 3 B/mlecz.: kotlet mielony 1
Czwartek	Energia: 1103 kcal Białko: 40.47 g Tłuszcz: 40.29 g Węglowodany ogółem: 140.93 g	Kakao domowe 1,6,7, pieczywo żytnie 1, masło 7, pasta serowa z papryką7, szynka drobiowa, herbata imbirowa bez cukru	Serek naturalny z brzoskwiniami 7	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 7,9	Wieprzowina z ziołami w sosie pieczeniowym, kasza bulgur na sypko 1, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i gruszki, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe 6,7 B/mlecz.: margaryna roślinna, kakao na napoju roślinnym 1,6, *, pasta z serka wege i czerwonej i papryki 8	B/glut.: B/mlecz.: serek roślinny z brzoskwiniami *	B/glut.: - B/mlecz.: zupa ze śmietaną roślinną *,9	B/glut.: kasza gryczana na sypko B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1127 kcal Białko: 39.41 g Tłuszcz: 32.05 g Węglowodany ogółem: 167.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7, polędwica sopocka, mix papryk, herbata z pokrzywy bez cukru	Butelczki warzywne z suszonymi pomidorami i szpinakiem 1	Kolorowy kociutek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem 9	Racuchy z dodatkiem mąki graham z jabłkiem i cynamonem 1,3,5,6,7,8,9,10,11, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut.: butelczki bezglutenowe z suszonymi pomidorami i szpinakiem B/mlecz.: -	B/glut.: B/mlecz.: -	B/glut.: racuchy bezglutenowe z jabłkiem bez cynamonu 3,7 B/mlecz.: racuchy na bazie napoju roślinnego*, z siemieniem lnianym z jabłkiem i cynamonem 1,5,6,8,9,10,11

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



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl