

**JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE**

**DATA: 31.03.2025-04.04.2025**

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1041 kcal Białko: 36.22 g Tłuszcz: 33.33 g Węglowodany ogółem: 146.29 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek grani z bazylią 7, filet drobiowy, herbata malinowa bez cukru	Banan chrupki kukurydziane	Zupa krupnik z ziemniakami i koperkiem na wywarze mięsnym 1,9	Makaron świderki w sosie bolońskim z zielonym groszkiem 1, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, serek wegański 8	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> kasza jaglana <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> makaron bezglutenowy w sosie bolońskim <b>B/mlecz.:</b>
Wtorek	Energia: 1003 kcal Białko: 36.01 g Tłuszcz: 36.37 g Węglowodany ogółem: 129.36 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, hummus naturalny z cytryną i czosnkiem 11, szynka krucha, ogórek kiszony, herbata z lipy bez cukru	Jogurt naturalny z musem wiśniowym i płatkami kukurydzianymi 7	Zupa pomidorowa z ryżem ze śmietaną roślinną na wywarze warzywnym *,9	Koreczki rybne 4, ziemniaki gotowane na parze, surówka "Letni Ogród", woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> jogurt roślinny*	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> -
Środa	Energia: 1152 kcal Białko: 43.33 g Tłuszcz: 41.5 g Węglowodany ogółem: 147.59 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta jajeczna 3,9,10, ser mozzarella 7, pomidor, herbata owocowa z goździkami bez cukru	Ciasto jogurtowe z owocem wyr.wł 1,3,7	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i kminkiem 9	Wieprzowina z warzywami po syczańsku 1,6,9,11, ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta z tofu 6	<b>B/glut.:</b> ciasto bezglutenowe z owocem 3,7 <b>B/mlecz.:</b> ciasto z jogurtem roślinnym, z margaryną roślinną i siemieniem lnianym 1, *	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> wieprzowina z warzywami po syczańsku 6,9,11 <b>B/mlecz.:</b>
Czwartek	Energia: 1097 kcal Białko: 42.33 g Tłuszcz: 38.28 g Węglowodany ogółem: 143.05 g	Kakao domowe z mlekiem 1,6, pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła, twaróg w plastrach 7, herbata owoce leśne bez cukru	Ogórek zielony, chlebek wasa 1, sok jabłkowy	Zupa z kalafiorem z kaszą jaglaną i lubczykiem na wywarze warzywnym 7, 9	Pieczeń drobiowa nadziewana marchewką 1,3 w sosie koperkowym 1,7, kasza jęczmienna na sypko 1, sałatka z buraczków, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe z mlekiem 6,7 <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8, kakao na napoju roślinnym 1, *	<b>B/glut.:</b> wasa bezglutenowa <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym *,9	<b>B/glut.:</b> sos bezglutenowy 7, kasza gryczana na sypko <b>B/mlecz.:</b> sos ze śmietanką roślinną 1, *
Piątek	Energia: 1055 kcal Białko: 42.07 g Tłuszcz: 39.69 g Węglowodany ogółem: 128.47 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z suszonych pomidorów z warzywami z oliwą z oliwek, szynka z kotła, herbata żurawinowa bez cukru	Chałka 1,3,7, gruszka, marchewka do chrupania	Barszcz ukraiński z fasolą białą, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 9	Pancakes z mąki orkiszowej z sosem z pieczonego jabłka 1,3,7, woda niegazowana
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna	<b>B/glut.:</b> chałka bezglutenowe 3,7 <b>B/mlecz.:</b> chałka na bazie napoju roślinnego z siemieniem lnianym 1, *	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> pancakes bezglutenowe 3,7 <b>B/mlecz.:</b> pancakes na bazie napoju roślinnego z siemieniem lnianym 1, *

Liczba 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



