

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 10.05.2021 – 14.05.2021		
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1069 kcal Białko: 31.87 g Tłuszcz: 34.91 g Węglowodany ogółem: 153.6 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty gouda 7, pasta z soczewicy czerwonej, ogórek kiszony Herbata owocowa bez cukru	Banan, oblaty 1	Zupa z zielonej fasolki szparagowej i groszku z ryżem na wywarze warzywnym 9	Pierogi mięsne z cebulką i masłem – wyr. wł. 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: Makaron bezglutenowy z białym sosem z kurczaka B/mlecz.: Pierogi z owocami i margaryną roślinną 1,3
Wtorek	Energia: 1037 kcal Białko: 36.08 g Tłuszcz: 39.16 g Węglowodany ogółem: 129.28 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 3,10 Herbata rooibois bez cukru	Jogurt naturalny z musem jabłkowo-rabarbarowym i płatkami kukurydzianymi 7	Krem dyniowo-kukurydziany na wywarze warzywnym z grzankami 1,9	Klopsiki z indyka 1,3 w sosie koperkowym, ziemniaki z olejem rzepakowym, marchewka na parze z olejem, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,	B/glut.: B/mlecz.: jogurt roślinny*	B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Środa	Energia: 974 kcal Białko: 32.67 g Tłuszcz: 45.57 g Węglowodany ogółem: 104.53 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kielbaski z drobiowe 90% ,ketchup, pasta twarogowa z papryką 7, sałata lodowa, kielki Herbata z pokrzywy bez cukru	Ciasteczko owsiane – wyr. wł. 1,3, warzywo	Zupa brokułowa z dodatkiem kaszy kuskus na wywarze warzywnym 9	Łopatka w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna z olejem ziołowym 1, buraczki na ciepło, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,	B/glut.: ciasteczko b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.:	B/glut.: ryż jaśminowy B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1093 kcal Białko: 41.52 g Tłuszcz: 31.18 g Węglowodany ogółem: 158.96 g	Kakao domowe z mlekiem 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7,, dżem wiśniowy niskosłodzony, rolada biała parzona Herbata owocowa bez cukru	Jabłko, chlebek wasa 1	Wiosenna zupa kalafiorowa z dodatkiem kalarepy z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Dorsz pieczony 1,3,4, warzywa w sosie greckim 4,9, ryż paraboiled z olejem, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*, tofu wędzone w kostce 6	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: - Wege:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1040 kcal Białko: 27.94 g Tłuszcz: 37.12 g Węglowodany ogółem: 144.85 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy biały 7, sałatka ze świeżych warzyw bazylią Herbata z lipy bez cukru	Chałka 1,3,7 z masłem 7, ogórek	Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze mięsny 9	Racuchy z dodatkiem mąki gryczanej z owocem i cukrem pudrem 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z białej fasoli	B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: bułka z ziarnami, margaryna roślinna	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*

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

