

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE		DATA: 04.05.2021 – 07.05.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
3 MAJA					
Wtorek	Energia: 1008 kcal Białko: 30.38 g Tłuszcz: 34.09 g Węglowodany ogółem: 142.18 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek biały 7, szynka z kotta, ogórek kiszony Herbata malinowa bez cukru	Jabłko, kiwi, chlebek żytni wasa 1	Wiosenna zupa kalafiorowa z dodatkiem kalarepy z ziemniakami na wywarze mięsny 9	Ryż na mleku z musem malinowy i keksem jogurtu 7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	B/glut.: chlebek wasa b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Środa	Energia: 1151 kcal Białko: 48.06 g Tłuszcz: 37.1 g Węglowodany ogółem: 153.06 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka, ser mozzarella 7, rukola, pomidor, kiełki Herbata z pokrzywy bez cukru	Budyń śmietankowy 7, świeży owoc	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,3,9	Kotlet drobiowy smażony z sezamem 1,3,11, ziemniaki z olejem rzepakowym, surówka z marchewki i brzoskwiń, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8	B/glut.: B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1101 kcal Białko: 37.72 g Tłuszcz: 39.66 g Węglowodany ogółem: 145.36 g	Płatki jaglane na mleku z suszoną morelą 7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła Herbata owocowa bez cukru	Grahamka 1, masło 7, pasta fasolowa, ogórek	Krem z groszku z dodatkiem szpinaku, mleka i ryżu na wywarze warzywnym 7,9	Gulasz z warzywami korzennymi, cukinią i ogórkiem kiszonym i mięsem wieprzowym, kasza gryczana z olejem ziołowym, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*	B/glut.: bułka b/glutenowa B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1054 kcal Białko: 41.19 g Tłuszcz: 27.63 g Węglowodany ogółem: 157.61 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z tuńczykiem, serkiem i ze szczypiorkiem 4,7,10, szynka kajzerkowa z ziołami Herbata z lipy bez cukru	Mleko 7, owoc sezonowy	Zupa z ciecierzycą, pomidorami, ziemniakami i oregano na wywarze warzywnym 9	Łazanki z młodą kapustą, tarta marchewką i okrasą 1,3, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z tuńczykiem, jajkiem i szczypiorkiem 3,4,10,	B/glut.: B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Liczba 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					

