

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 17.06.2024 – 21.06.20224		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: <b>1051 kcal</b> Białko: <b>36.08 g</b> Tłuszcz: <b>33.41 g</b> Węglowodany ogółem: <b>149.21 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, naturalny serek homogenizowany do smarowania 7, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata owocowa bez cukru <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta groszkowa	Arbuz, krążki ryżowe <b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym 9 <b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	Makaron po węgiersku z kukurydzą 1,9, woda niegazowana <b>B/glut.:</b> makaron bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b>
	Energia: <b>1123 kcal</b> Białko: <b>44.41 g</b> Tłuszcz: <b>35.18 g</b> Węglowodany ogółem: <b>152.56 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, wędlina drobiowa, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,10, szczypiorek, herbata malinowa bez cukru <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, kiełbaska drobiowa gotowana	Ciasto jogurtowe owocem – wyr. wł. 1,3,7 <b>B/glut.:</b> Ciasto b/glutenowe z owocem 3,7 <b>B/mlecz.:</b> na jogurcie roślinnym 1	Krem z groszku I kalarepy z lubczykiem, mlekiem i grzankami na wywarze warzywnym 1,7,9 <b>B/glut.:</b> grzanki bezglutenowe <b>B/mlecz.:</b> napój roślinny*	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem z kurczaka, warzywami korzennymi i brokułem 1,9, woda niegazowana <b>B/glut.:</b> kaszotto z kaszy jaglanej <b>B/mlecz.:</b>
Środa	Energia: <b>1153 kcal</b> Białko: <b>40.05 g</b> Tłuszcz: <b>42.85 g</b> Węglowodany ogółem: <b>148.09 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Cheddar 7, kiełbasa krakowska, mix sałat, rzodkiewka, herbata z dziką różą bez cukru <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, tofu 6	Koktajl wiśniowy z płatkami owsianymi 1,7 <b>B/glut.:</b> z płatkami jaglanymi <b>B/mlecz.:</b> na bazie napoju roślinnego*	Rosół z makaronem nitka, krojonymi warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9 <b>B/glut.:</b> makaron b/glutenowy <b>B/mlecz.:</b>	Pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie koperkowym 1,3, ryż parboiled, Coleslaw z młodą kapustą, porem, jabłkiem i oliwą, woda niegazowana <b>B/glut.:</b> Pulpety b/glutenowe 3 <b>B/mlecz.:</b>
	Energia: <b>1049 kcal</b> Białko: <b>35.07 g</b> Tłuszcz: <b>33.04 g</b> Węglowodany ogółem: <b>148.06 g</b>	Kakao domowe z mlekiem 1,6,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony malinowy 100%, szynka wiejska, herbata z melisy z pomarańczą bez cukru <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, napój roślinny*	Jabłko, kalarepa, wafle kukurydziane <b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	Zupa wiosenna z ryżem na wywarze warzywnym 9 <b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	Zapiekane polędwiczki z kurczaka, ziemniaki gotowane na parze, surówka z buraczków i marchewki, woda niegazowana <b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>
Piątek	Energia: <b>1023 kcal</b> Białko: <b>45.93 g</b> Tłuszcz: <b>32.68 g</b> Węglowodany ogółem: <b>131 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makrelą, białym serkiem, majonezem i natką pietruszki 3,4,7,10, wędlina drobiowa, herbata rooibos bez cukru <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta z makrelą, majonezem i natką pietruszki 4,10	Bułeczka z suszonymi pomidorami i ziołami prowansalskimi 1, jabłko <b>B/glut.:</b> bułka kukurydziana <b>B/mlecz.:</b>	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 9 <b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	Naleśniki kolorowe (zielone I żółte) z serkiem I owocem 1,3,7, woda niegazowana <b>B/glut.:</b> na bazie mąki bezglutenowej <b>B/mlecz.:</b> na bazie jogurtu i napoju roślinnego*, twarożek z tofu 6

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

