

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			DATA: 30.11.2020 – 04.12.2020		
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	
Poniedziałek	Energia: 1123 kcal Białko: 33.45 g Tłuszcz: 45.04 g Węglowodany ogółem: 143.67 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek wiejski ze szczypiorkiem 7, szynka z indyka Herbata malinowa bez cukru	Andrzejki: Pączek z marmoladą 1,3,7	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Leczo z kabaczkim, papryką żółtą i czerwoną, dynią 9, makaron pełnoziarnisty, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	B/glut.: ciasto domowe z jabłkiem 3 B/mlecz.: ciasto domowe z jabłkiem 3	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1102 kcal Białko: 36.47 g Tłuszcz: 46.14 g Węglowodany ogółem: 130.99 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90%, ketchup, pasta brokułowa z koperkiem i majonezem 3,10 Herbata rooibois bez cukru	Smoothie jabłkowe ze szpinakiem 7, chrupki kukurydziane	Krem dyniowy z dodatkiem kukurydzy na wywarze warzywnym z pestkami dyni 9	Pieczeń rzymska w sosie własnym 1,3, kasza jęczmienna polana olejem 1, surówka z czerwonej kapusty, marchewki z natką pietruszki, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,	B/glut.: - B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: pieczeń z dodatkiem bułki tartej b/glutenowej, kasza jaglana B/mlecz.: -
Środa	Energia: 1041 kcal Białko: 39.04 g Tłuszcz: 32.82 g Węglowodany ogółem: 143.34 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko na twardo 3, schab pieczony, ogórek kiszony, papryka, kiełki Herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy, chleb wasa 1	Zupa pomidorowa z makaronem kolanko, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym 1,3,7,9	Kotlet rybny z dorsza 1,3,4, ziemniaki gotowane na parze z olejem rzepakowym, surówka wielowarzywna z kapustą i porem, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: chleb wasa b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: sos majonezowy 3,10
Czwartek	Energia: 1087 kcal Białko: 33.1 g Tłuszcz: 31.74 g Węglowodany ogółem: 164.41 g	Płatki owsiano-gryczane na mleku z suszoną żurawiną 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 100% Herbata z lipy bez cukru	Mix warzyw do chrupania: marchew, ogórek, gruszka	Zupa wielowarzywna z fasolką szparagowej i ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Potrawka z indyka z warzywami 9, ryż długoziarnisty polany olejem, marchewka gotowana, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1084 kcal Białko: 48.37 g Tłuszcz: 37.62 g Węglowodany ogółem: 134.81 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, domowa sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym – wyr. wł. 7,9, polędwica sopočka, pomidor Herbata żurawinowa bez cukru	Kaszka manna na mleku 1,7 z sosem owocowym	Krem brokułowy z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 9	Pierogi leniwe z serem, bułką tartą i masłem 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, sałatka sosem majonezowym 3,10	B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: Kluski śląskie z bułką tartą b/glutenową i masłem 3,7 B/mlecz.: Kluski śląskie z bułką tartą i margaryną roślinną 3

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

