|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE** | | | **DATA: 04.07.2022– 08.07.2022** | | |
|  | **Kaloryczność** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | |
| **Poniedziałek** | Energia: **1024 kcal**  Białko: **38.26 g**  Tłuszcz: **34.23 g**  Węglowodany ogółem: **137.81 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7,schab pieczony, pasztet drobiowy z żurawiną 3, ogórek  Herbata z owocowa bez cukru | Jabłko, banan, wafle kukurydziane | Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze mięsnym 1,9 | Ziemniaki z poznańskim gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem i rzodkiewką 7, woda niegazowana |
| **B/glut:** chleb bezglutenowy  B/mlecz: margaryna bezmleczna | B/glut: -  B/mlecz: - | B/glut: -  B/mlecz: - | B/glut: -  B/mlecz: twarożek z tofu 6 |
| **Wtorek** | Energia: **1029 kcal**  Białko: **37.89 g**  Tłuszcz: **37.87 g**  Węglowodany ogółem: **129.87 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek homogenizowany biały ze szczypiorkiem 7, szynka delikatesowa z indyka  Herbata z dziką różą bez cukru | Koktajl leśny z kakao i płatkami jaglanymi 7 | Krem brokułowo-szpinakowy na wywarze warzywnym z pestkami dyni i grzankami 1,9 | Gulasz letni z cukinią z mięskiem wieprzowym, kasza gryczana, woda niegazowana |
| **B/glut:** chleb bezglutenowy  B/mlecz: margaryna bezmleczna, serek z tofu 6 | B/glut: -  B/mlecz: na bazie mleka roślinnego\* | B/glut: grzanki b/glutenowe  B/mlecz: - | B/glut: -  B/mlecz: - |
| **Środa** | Energia: **1081 kcal**  Białko: **38.96 g**  Tłuszcz: **30.72 g**  Węglowodany ogółem: **157.69 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7,mozzarella 7, wędlina drobiowa, rukola, rzodkiewka, szczypiorek  Herbata z lipy bez cukru | Kisiel owocowy ze świeżym owocem 7, biszkopcik bez cukru 1,3 | Zupa pomidorowa z mini makaronem na wywarze warzywnym 1,3,9 | Morszczuk smażony w panierce 1,3,4, ryż parboiled, sos tzaziki z ogórkiem zielonym i cebulką 7, woda niegazowana |
| **B/glut:** chleb bezglutenowy  B/mlecz: margaryna bezmleczna, ser mozzarella wegański 6 | B/glut: ciastko b/glutenowe 3  B/mlecz: - | B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: - | B/glut: panierka b/glutenowa  B/mlecz: na bazie jogurtu roślinnego\* |
| **Czwartek** | Energia: **1066 kcal**  Białko: **35.05 g**  Tłuszcz: **40.09 g**  Węglowodany ogółem: **136.06 g** | Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą 1,7,12  Pieczywo żytnie 1, masło 7,dżem porzeczkowy niskosłodzony 100%  Herbata malinowa bez cukru | Mix warzywny , hummus – wyr. wł. 11 | Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 1,9 | Kurczak zapiekany z pomidorami, ziemniaki gotowane na parze, surówka z młodej kapusty i marchewki, woda niegazowana |
| **B/glut:** chleb bezglutenowy  B/mlecz: margaryna bezmleczna, - | B/glut: -  B/mlecz: - | B/glut: -  B/mlecz: - | B/glut: -  B/mlecz: - |
| **Piątek** | Energia: **1039 kcal**  Białko: **30.68 g**  Tłuszcz: **28.35 g**  Węglowodany ogółem: **162.56 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło  7, pasta z gotowanych jarzyn z oliwą, szynka dziadkowa  Herbata z melisy bez cukru | Arbuz, wafel wasa żytni 1 | Zupa z ciecierzycą, soczewicą, ziemniakami 9 | Racuchy z dodatkiem mąki graham z jabłkiem i brzoskwiniami i cukrem pudrem 1,3,7, woda niegazowana |
| **B/glut:** chleb bezglutenowy  B/mlecz: margaryna bezmleczna, | B/glut: wasa b/glutenowa  B/mlecz: | B/glut: -  B/mlecz: - | B/glut: -  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 | | | | | |



**Symfonia smaków catering –** [**www.symfonia-smakow.pl**](http://www.symfonia-smakow.pl/)