|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE** | | | **DATA:05.06.2023-09.06.2023** | | |
|  | **Kaloryczność jadłospisu** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | |
| **Poniedziałek** | Energia (kcal): **1110**  Białko: **36.47 g**  Tłuszcz: **38.87 g**  Węglowodany ogółem: **151.34 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy ziołowy 7, szynka z majerankiem, ogórek kiszony  Herbata z melisy z cytryną bez cukru | Kiwi, krążki ryżowe | Zupa amsterdamska z porem 1,9 | Makaron świderki w sosie bolońskim z marchewką i zielonym groszkiem, z dodatkiem sera żółtego 1,7,9, woda niegazowana |
| **B/glut.:** chleb bezglutenowy  **B/mlecz.:** margaryna roślinna, tofu wędzone w kostce 6 | **B/glut.:**  **B/mlecz.:** | **B/glut.:**  **B/mlecz.:** | **B/glut.:** makaron b/glutenowy  **B/mlecz.: m**akaron świderki w sosie bolońskim z marchewką i zielonym groszkiem1,9 |
| **Wtorek** | Energia (kcal): **1012**  Białko: **37.44 g**  Tłuszcz: **33.84 g**  Węglowodany ogółem: **135.11 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka, serek grani z koperkiem 7, kalarepa  Herbata żurawinowa bez cukru | Brownie z kaszy jaglanej z wiórkami kokosowymi - wyrób własny 1,7 | Zupa pomidorowa z ryżem, świeżym lubczykiem i mlekiem na wywarze warzywnym 7,9 | Sznycle z kurczaka tradycyjne 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym, tęczowy Coleslaw na oleju rzepakowym, woda niegazowana |
| **B/glut.:** chleb bezglutenowy  **B/mlecz.:** margaryna roślinna, pasta meksykańska z fasoli | **B/glut.:**  **B/mlecz.:** | **B/glut.:**  **B/mlecz.: mleko** roślinne\* | **B/glut.:** panierka b/glutenowa  **B/mlecz.:** |
| **Środa** | Energia (kcal): **1109**  Białko: **37.6 g**  Tłuszcz: **46.67 g**  Węglowodany ogółem: **132.24 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90%, ketchup, ser Cheddar 7, sałata, rzodkiewka, kiełki  Herbata z dziką różą bez cukru | Koktajl bananowo malinowy z płatkami jaglanymi 7, chrupki kukurydziane | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9 | Leczo z cukinią, papryką, marchewką i mięskiem wieprzowym, kasza gryczana z olejem ziołowym, woda niegazowana |
| **B/glut.:** chleb bezglutenowy  **B/mlecz.:** margaryna roślinna, ser Cheddar wegański 8 | **B/glut.:**  **B/mlecz.:** mleko roślinne\* | **B/glut.:**  **B/mlecz.:** | **B/glut.:**  **B/mlecz.:** |
| **8 CZERWCA - BOŻE CIAŁO** | | | | | |
| **Piątek** | Energia (kcal): **1025**  Białko: **34.06 g**  Tłuszcz: **31.82 g**  Węglowodany ogółem: **145.23 g** | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta rybna z warzywami 4,10, filet drobiowy  Herbata owocowa bez cukru | Jabłko, ogórek, oblaty 1 | Krem brokułowy z dodatkiem młodego jarmużu na wywarze mięsnym z bazylią i grzankami 1,9 | Ryż paraboliczny na mleku z musem owocowym 1,7, woda niegazowana |
| **B/glut.:** chleb bezglutenowy  **B/mlecz.:** margaryna roślinna | **B/glut.:** obloty kukurydziane 1 szt.  **B/mlecz.:** | **B/glut.:** grzanki b/glutenowe  **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/)