

JADŁOSPIS			DATA: 08.03.2021 – 12.03.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: <b>1038 kcal</b> Białko: <b>29.44 g</b> Tłuszcz: <b>33.25 g</b> Węglowodany ogółem: <b>151.45 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser bieluch z ziołami (20g) 7, szynka gotowana (15g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i natką pietruszki na wywarze mięsnym (300ml) 1,9	Pyzy drożdżowe 1,3,7 z sosem jogurtowo-owocowym 7 (200g), prażone pestki słonecznika, woda niegazowana	Jabłko (1/2 szt.) wafle kukurydziane (1 szt.)
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		<b>B/glut.:</b> kaszą jaglaną <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> makaron kukurydziany rurka <b>B/mlecz.:</b> na bazie jogurtu i śmietanki roślinnej*	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -
Wtorek	Energia: <b>1139 kcal</b> Białko: <b>44.35 g</b> Tłuszcz: <b>44.62 g</b> Węglowodany ogółem: <b>135.82 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasztet drobiowy – wyr. wł. (20g) 3, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g) 3, rzodkiewka (15g) Herbata z melisy z pomarańczą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z pestkami dyni i grzankami (250ml) 9	Klopsiki ala gołąbki z białą kapustą w sosie pomidorowym (200g) 3, ryż basmati (100g), woda niegazowana	Twarożek na słodko z dżemem (100g) 7, płatki naturalne
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna		<b>B/glut.:</b> grzanki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> twarożek z tofu 6
Środa	Energia: <b>1048 kcal</b> Białko: <b>41.12 g</b> Tłuszcz: <b>34.78 g</b> Węglowodany ogółem: <b>139.94 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty cheddar (15g) 7, wędlina drobiowa (15g), pomidor, sałata lodowa, kiełki (30g) Herbata malinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi I natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Polędwiczki z kurczaka panierowane (60g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (120g), surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (70g), woda niegazowana	Kisiel malinowy z gruszką (120g), biszkopty bez cukru (1 szt.) 1,3
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, wege ser cheddar 8		<b>B/glut.:</b> makaron b/glutenowy <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> panierka b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> biszkopty b/glutenowe 3 <b>B/mlecz.:</b> -
Czwartek	Energia: <b>1142 kcal</b> Białko: <b>34.52 g</b> Tłuszcz: <b>43.36 g</b> Węglowodany ogółem: <b>150.9 g</b>	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (35g) 1, masło (5g) 7, dżem niskosłodzony morelowy 100% (15g) Herbata owocowa z goździkami bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasolki szparagowej żółtej z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9	Gulasz z łopatką z warzywami korzennymi i lubczykiem (150g) 9, kasza jaglana (100g), woda niegazowana	Mandarynka (1 szt.), ciasteczka owsiane (1 szt.) 1,3
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, mleko roślinne*		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> ciasteczka b/glutenowe 3 <b>B/mlecz.:</b> -
Piątek	Energia: <b>1033 kcal</b> Białko: <b>35.18 g</b> Tłuszcz: <b>31.97 g</b> Węglowodany ogółem: <b>145.79 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta z tuńczyka, serkiem białym i kiszonym ogórkiem (20g) 3,4,7,10, kiełbasa krakowska (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa wielowarzywna z kaszą gryczaną, mlekiem i oregano na wywarze mięsnym (300ml) 7,9	Kopytka – wyr. wł 3 w sosie potrawkowym (200g), surówka coleslaw na oleju (70g), woda niegazowana	Smoothie marchewkowo dyniowe (150ml), wasa lekki 7 ziaren (1 szt.) 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, tofu ziołowe w plastrach 6		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> mleko roślinne*	<b>B/glut.:</b> kluski śląskie 3 <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> wasa b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b> -

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

