

JADŁOSPIS			DATA: 15.03.2021 – 19.03.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia : 1088 kcal Białko: 33.71 g Tłuszcz: 33.3 g Węglowodany ogółem: 161.06 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek śmietankowy biały (20g) 7, polędwica sopocka (15g), rzodkiewka (15g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Kolorowy kociótek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem (300ml) 9	Ryż na mleku z prażonym jabłkiem z brzoskwinią (200g) 7, woda niegazowana	Kiwi (1/2 szt.), wafel wasa żytnia (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z ciecierzycy i groszku		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -
Wtorek	Energia : 1058 kcal Białko: 36.3 g Tłuszcz: 35.1 g Węglowodany ogółem: 142.74 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta serowa z papryką (25g) 7, szynka z kotła (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa koperkowa z zacierką na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Pieczeń z szynki w sosie własnym (120g), kasza jęczmienna pęczak (100g) 1, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka (70g), woda niegazowana	Snacki kukurydziane (5g) z dipem ziołowym (30ml), ogórek
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta serowa z tofu z papryką 6		B/glut.: -makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: kasza gryczana biała B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: na bazie jogurtu roślinnego*
Środa	Energia : 1087 kcal Białko: 42.13 g Tłuszcz: 40.02 g Węglowodany ogółem: 135.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, jajko na twardo (30g) 3, majonez (5g) 3,10, wędlna drobiowa (15g), roszonek, ogórek, kiełki (30g) Herbata owocowa z goździkami bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem dyniowo-pomidorowy na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9	Pałka z kurczaka w warzywach (160g), ziemniaki gotowane na parze (120g), woda niegazowana	Koktajl owoce leśne z kefirem i dodatkiem płatków (150ml) 1,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: płatki b/glutenowe B/mlecz.: mleko roślinne*
Czwartek	Energia : 1059 kcal Białko: 42.43 g Tłuszcz: 32.22 g Węglowodany ogółem: 144.55 g	Kakao domowe z mlekiem (1200ml) 7 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem niskosłodzony porzeczkowy 100% (125g), ser żółty gouda (15g) 7, kalarepa (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Dorsz smażony w panierce z dodatkiem płatków owsianych (60g) 1,3,4, ryż parboiled (120g) 1, mizeria w sosie jogurtowo-śmietanowym (70g) 7, woda niegazowana	Sałatka jarzynowa na oleju (45g) 9, bagietka pszenna (20g) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*, pasta z soczewicy		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*	B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: -
Piątek	Energia : 1068 kcal Białko: 35.31 g Tłuszcz: 45.15 g Węglowodany ogółem: 127.42 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta meksykańska z fasoli (25g), twaróg półtłusty w plastrach (20g) 7 Herbata imbirowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem z zielonych warzyw z dodatkiem mleka na wywarze mięsny z pestkami z dyni (250ml) 7,9	Kluski kładzione – wyr.wł kiszoną kapustą, tarta marchewką i okrasą (200g) 1,3, woda niegazowana	Ciasto drożdżowe z owocami (40g) 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu wędzone w plastrach 6,		B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: ciasto b/glutenowe z owocem 3 B/mlecz.: ciasto drożdżowe bezmleczne z owocem 1,3

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



diet4kids