

JADŁOSPIS			DATA: 22.03.2021 – 26.03.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1010 kcal Białko: 32.14 g Tłuszcz: 34.87 g Węglowodany ogółem: 138.43 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, twarożek ze szczypiorkiem (20g) 7, szynka drobiowa z ziołami (15g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kuskusem (300ml) 1,9	Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką (160g) 1,3,7, woda niegazowana	Jabłko (1/2 szt.), wafel ryżowe pełnoziarniste (1 szt.)
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.: -	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej 3 B/mlecz.: -	B/glut.: wafel ryżowy B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 1158 kcal Białko: 35.57 g Tłuszcz: 39.38 g Węglowodany ogółem: 159.46 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasztet drobiowy – wyr. wł. (30g) 3, pasta jarzynowa – wyr. wł. (30g) 9 Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem z białych warzyw z lubczykiem, mlekiem i grzankami na wywarze warzywnym (250ml) 1,9	Zapiekane polędwiczki z kurczaka (60g) 1,3, ryż parboiled (100g) 1 z dipem (30ml) 3,7,10, surówka z ogórka kiszzonego, marchewki, jabłka i szczypiorku (70g), woda niegazowana	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i płatkami jaglanymi i kukurydzianymi (120g) 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasztet wegański z ciecierzycą – wyr. wł.		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: dip 3,10	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*
Środa	Energia: 1118 kcal Białko: 32.4 g Tłuszcz: 37.32 g Węglowodany ogółem: 159.08 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, parówki z szynki 90% (35g), ketchup (5g), ser mozzarella (15g) 7, sałata lodowa, ogórek, kiełki (30g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem nitka, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Kotlet jajeczny z dodatkiem kalafiora (60g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (120g), surówka z kapusty, papryki, kukurydzy i oliwy ziołowej (70g), woda niegazowana	Smoothie bananowo-brzoskwiniowy z otrębami (150ml), chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański mozzarella 8		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: płatki owsiane b/glutenowe B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 1091 kcal Białko: 34.87 g Tłuszcz: 38.93 g Węglowodany ogółem: 147.57 g	Płatki jęczmienne i owsiane na mleku z suszoną morelą (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem niskosłodzony wiśniowy 100% (25g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Potrąka wieprzowa z warzywami i majerankiem (160g), kasza gryczana (100g), woda niegazowana	Grahamka (20g) 1,3 z masłem (3g) 7 i rzodkiewka
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*		B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: Pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna
Piątek	Energia: 1099 kcal Białko: 47.26 g Tłuszcz: 37.77 g Węglowodany ogółem: 139.51 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, paprykarz domowy – wyr. wł. (30g) 4,9 szynka ze spiżarni (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z soczewicą, ziemniakami i oregano na wywarze warzywnym (300ml) 9	Naleśniki czerwone na słodko z domowym twarożkiem (200g) 1,3,7, woda niegazowana	Mleko (200ml) 7, kiwi (1/2 szt.)
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, paprykarz domowy wegański – wyr. wł. 9		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: na bazie jogurtu i mleka roślinnego*, twarożek z tofu 6	B/glut.: - B/mlecz.: Mleko roślinne*

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

