

JADŁOSPIS			DATA: 22.03.2021 – 26.03.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia <b>733 kcal</b> Białko: <b>23.13 g</b> Tłuszcz: <b>24.61 g</b> Węglowodany ogółem: <b>102.39 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, twarożek ze szczypiorkiem (15g) 7, szynka drobiowa z ziołami (10g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (50-100g)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kuskusem (200ml) 1,9	Pierogi z mięsem polane masełkiem i cebulką (120g) 1,3,7, woda niegazowana	Jabłko (1/2 szt.), wafel ryżowe pełnoziarniste (1 szt.)
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		<b>B/glut.:</b> kasza jaglana <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> na bazie mąki b/glutenowej 3 <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> wafel ryżowy <b>B/mlecz.:</b> -
Wtorek	Energia <b>832 kcal</b> Białko: <b>25.94 g</b> Tłuszcz: <b>29.21 g</b> Węglowodany ogółem: <b>112.03 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, paszтет drobiowy – wyr. wł. (20g) 3, pasta jarzynowa – wyr. wł. (20g) 9 Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (50-100g)	Krem z białych warzyw z lubczykiem, mlekiem i grzankami na wywarze warzywnym (180ml) 1,9	Zapiekane polędwiczki z kurczaka (50g) 1,3, ryż parboiled (80g) 1 z dipem (30ml) 3,10, surówka z ogórka kiszzonego, marchewki, jabłka i szczypiorku (50g), woda niegazowana	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i płatkami jaglanymi i kukurydzianymi (120g) 7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, paszтет wegański z ciecierzycą – wyr. wł		<b>B/glut.:</b> grzanki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> mleko roślinne*	<b>B/glut.:</b> panierka b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b> dip 3,10	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> jogurt roślinny*
Środa	Energia <b>796 kcal</b> Białko: <b>23.15 g</b> Tłuszcz: <b>27.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>111.2 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, parówki z szynki 90% (25g), ser mozzarella (10g) 7, ogórek (30g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (50-100g)	Rosół z makaronem nitka, warzywami korzennymi I natką pietruszki na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9	Kotlet jajeczny z dodatkiem kalafiora (50g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (80g), surówka z kapusty, papryki, kukurydzy i oliwy ziołowej (50g), woda niegazowana	Smoothie bananowo-brzoszkwinowy z otrębami (150ml), chrupki kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański mozzarella 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> płatki owsiane b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> -
Czwartek	Energia <b>732 kcal</b> Białko: <b>23.57 g</b> Tłuszcz: <b>26.43 g</b> Węglowodany ogółem: <b>97.66 g</b>	Płatki jęczmienne i owsiane na mleku z suszoną morelą (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (30g) 1, masło (3g) 7, dżem niskosłodzony wiśniowy 100% (15g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (50-100g)	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i bazylią na wywarze warzywnym (200ml) 7,9	Potrąka wieprzowa z warzywami i majerankiem (130g), kasza gryczana (80g), woda niegazowana	Grahamka (20g) 1,3 z masłem (3g) 7 i rzodkiewka
		<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> mleko roślinne*	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> Pieczywo b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna
Piątek	Energia <b>776 kcal</b> Białko: <b>33.91 g</b> Tłuszcz: <b>26.84 g</b> Węglowodany ogółem: <b>97.09 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, paprykarz domowy – wyr. wł. (20g) 4,9, szynka ze spiżarni (10g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (50-100g)	Zupa z soczewicą, ziemniakami i oregano na wywarze warzywnym (200ml) 9	Naleśniki czerwone na słodko z domowym twarożkiem (150g) 1,3,7, woda niegazowana	Mleko (200ml) 7, kiwi (1/2 szt.)
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, paprykarz domowy wegański – wyr. wł. 9		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> na bazie mąki bezglutenowej <b>B/mlecz.:</b> na bazie jogurtu i mleka roślinnego*, twarożek z tofu 6	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> Mleko roślinne*

Liczba 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

