

JADŁOSPIS			DATA: 14.06.2021 – 18.06.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1100 kcal Białko: 38.74 g Tłuszcz: 37.55 g Węglowodany ogółem: 149.75 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,serek bieluch (20g) 7, szynka z kotta (15g), ogórek kiszony (15g) Herbata z melisy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa węgierska z papryką, pomidorem I ziemniakami na wywarze mięsnym (300ml) 9	Makaron kokardka w sosie carbonara z dodatkiem warzyw (250g) 1,3,7 woda niegazowana	Jabłko, truskawki (100-150g), chlebek wasa (1 szt.) 1
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: carbonara na bazie śmietanki roślinnej* 3	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -	
Wtorek	Energia: 1154 kcal Białko: 45.43 g Tłuszcz: 34.14 g Węglowodany ogółem: 161.88 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,pasta z soczewicy z warzywami korzennymi (25g) 9, pasztet drobiowy z suszonym owocem (25g) 3 Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ogórkowa z zacierką na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Kaszotto z mięsem wieprzowo-drobiowym I kolorowymi warzywami (250g) 1,9, woda niegazowana	Mleko (150ml) 7, owoc sezonowy (1/2 szt.)
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: zacierka b/glutenowa 3 B/mlecz.: -		B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	
Środa	Energia: 990 kcal Białko: 37.68 g Tłuszcz: 30.06 g Węglowodany ogółem: 139.26 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,szynka wieprzowa (15g), ser mozzarella (15g) 7,rzodkiewka, sałata, kielki (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	Sznicyle z kurczaka tradycyjne (70g) 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), mix warzyw na parze z oliwą ziołową (70g), woda niegazowana	Kisiel brzoskwiniowy z tartym jabłkiem i wiórkami kokosowymi (120g) 8,12, biszkopty bez cukru (1 szt.) 1
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8,	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -		B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: biszkopt b/glutenowy 3 B/mlecz.: -	
Czwartek	Energia: 1054 kcal Białko: 40.18 g Tłuszcz: 29.81 g Węglowodany ogółem: 154.25 g	Kakao domowe z mlekiem (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7,dżem wiśniowy niskosłodzony (25g), polędwica sopocka (15g), kalarepa (15g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z bazylią (300ml) 9	Indyk w sosie słodko-kwaśnym z warzywami korzennymi I ananasem (150g) 9, ryż parboiled (100g), woda niegazowana	Sok warzywny (200ml), kukurydziane wafle (1 szt.)
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, na bazie mleka roślinnego	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: -	
Piątek	Energia: 1049 kcal Białko: 33.37 g Tłuszcz: 32.98 g Węglowodany ogółem: 151.01 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta rybna z ryżem, marchewką I pomidorem (30g) 4,10, filet drobiowy (15g), ogórek (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, marchewką na wywarze mięsnym (300ml) 1,9	Racuchy z dodatkiem mąki owsianej z jabłkiem I cukrem pudrem (200g) 1,3,7 woda niegazowana	Sałatka jarzynowa na oleju (45g) 9, bułka otrębowa (20g) 1, masło (3g)
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: chleb b/glutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	

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

