

JADŁOSPIS			DATA: 21.06.2021 – 25.06.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1070 kcal Białko: 32.73 g Tłuszcz: 36.88 g Węglowodany ogółem: 149.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,rolada biała parzona (15g), ser żółty ementaler (15g) 7, karotka do chrupania (25g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa wielowarzywna z młoda kapustą, ziemniakami na wywarze mięsnym (300ml) 9	Ryż na mleku z prażonym z brzoskwinią (200g) 7,woda niegazowana	Jabłko, ogórek (120-150g), chlebek wasa (1 szt.) 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, ser wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego*	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1133 kcal Białko: 45.69 g Tłuszcz: 45.59 g Węglowodany ogółem: 131.53 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,pasta serowa z papryką (25g) 7, polędwica sopocka (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z makaronem I świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym (300ml) 9	Potrąkwa wieprzowa z majerankiem (100g), kasza gryczana (100g), sałata lodowa z marchewką i sosem wineret (70g) 10, woda niegazowana	Serek truskawkowy – wyr wł. (100g) 7, chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta z tofu z papryką 6		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: Serek truskawkowy na bazie roślinnej*
Środa	Energia: 1127 kcal Białko: 34.85 g Tłuszcz: 46.35 g Węglowodany ogółem: 138.21 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,parówki z szynki 90% (25g), ketchup (7g), mozzarella (15g) 7, sałata, ogórek kiszony, kiełki (30g) Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z bazylią i grzankami (300ml) 1,9	Kotlet jajeczny z dodatkiem szpinaku (80g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (100g) surówka z kapusty młodej, pora, kukurydzy i oliwy ziołowej (70g), woda niegazowana	Smoothie marchewkowo-gruszkowe (150ml)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, parówki sojowe 6		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1111 kcal Białko: 37.69 g Tłuszcz: 33.61 g Węglowodany ogółem: 160.79 g 3	Płatki jaglane na mleku z suszoną śliwką (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7,dżem morelowy niskosłodzony 100% (25g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasoli szparagowej I żółtej I kaszki manny na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Ryba w sosie greckim z warzywami (150g) 4,9, makaron z oliwą (100g) 1, woda niegazowana	Wafle kukurydziane (7g) z hummusem (25ml) 11, ogórek
		B/glut.: chleb bezglutenowy, B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinny*		B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.:	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1025 kcal Białko: 29.39 g Tłuszcz: 31.37 g Węglowodany ogółem: 153.67 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,pasta warzywna z sosem majonezowo-jogurtowym (30g) 3,7,10, schab pieczony (15g) Herbata malinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Pierogi mięsne z cebulką i masłem – wyr. wł. (160g) 1,3,7, woda niegazowana	Arbuz (150-200g), andruty (1 szt.)1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: Pierogi b/glutenowe z cebulką i masłem – wyr. wł. 3 B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: andruty kukurydziane B/mlecz.:
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						

