

| JADŁOSPIS    |  |  | DATA: 20.09.2021 – 24.09.2021 |  |   |  |
|--------------|--|--|-------------------------------|--|---|--|
|              | Kaloryczność jadłospisu  | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE                  | OBIAD  |   | PODWIECZOREK   |
| Poniedziałek | Energia (kcal): <b>1146 kcal</b><br>Białko: <b>41.46 g</b><br>Tłuszcz: <b>39.31 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>152.18 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty cheddar (20g) 7, szynka pieczona (15g), rzodkiewka (15g)<br>Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)   | Owoc sezonowy (100-150g)      | Tradycyjna zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsnym (300ml) 9   | Kopytka w sosie potrawkowym (200g) 1,3, surówka coleslaw (80g), woda niegazowana (200ml)  | Sok warzywno-owocowy (200ml), ciasteczka owsiane - wyr. Wł (1 szt.) 1,3      |
|              |  | <b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy<br>B/mlecz: margaryna bezmleczna, serek z tofu naturalnego (15/20g) 6  |                               | B/glut: -<br>B/mlecz: -  | B/glut: kluski śląskie w sosie potrawkowym 3<br>B/mlecz:  | B/glut: ciasteczka b/glutenowe 3<br>B/mlecz:                                 |
| Wtorek       | Energia (kcal): <b>1069 kcal</b><br>Białko: <b>35.33 g</b><br>Tłuszcz: <b>31.66 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>157.56 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, naturalny serek homogenizowany z jajkiem I szczypiorkiem (45g) 3,7, szynka kajzerkowa z ziołami (15g)<br>Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)              | Owoc sezonowy (100-150g)      | Krem groszkowy imbirem, grzankami z prażonymi pestki słonecznika i dodatkiem mleka na wywarze warzywnym (250 ml) 7,9 | Pieczony udziec z indyka z cebulką z morelą (70g) 8,12, ryż z olejem rzepakowym (100g), marchewka gotowana (80g), woda niegazowana (200ml)                            | Jabłko (1/2 szt.), andruty (1 szt.) 1  |
|              |  | <b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy<br>B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta z białej fasoli (15g)  |                               | B/glut: grzanki bezglutenowe<br>B/mlecz: -   | B/glut: -<br>B/mlecz: na bazie śmietanki roślinnej  | B/glut: andruty kukurydziane<br>B/mlecz:                                     |
| Środa        | Energia (kcal): <b>1133 kcal</b><br>Białko: <b>38.13 g</b><br>Tłuszcz: <b>32.39 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>166.02 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, wegetariański pasztet z ciecierzycy – wyr. wł. (30g) 3,9, kielbasa krakowska (15g), sałata lodowa, kielki pomidor (30g)<br>Herbata miętowa bez cukru (200ml) | Owoc sezonowy (100-150g)      | Rosół z makaronem nitka i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9  | Medalion z kurczaka (70g) 1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym (120g), surówka z ogórka kiszzonego i cebulki z dodatkiem oleju (80g), woda niegazowana (200ml) | Koktajl bananowo-wiśniowy z dodatkiem buraka (150ml) 7, chrupki kukurydziane |
|              |  | <b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy<br>B/mlecz: margaryna bezmleczna,  |                               | B/glut: -<br>B/mlecz: -  | B/glut: -<br>B/mlecz: x   | B/glut:<br>B/mlecz:  |
| Czwartek     | Energia (kcal): <b>1085 kcal</b><br>Białko: <b>37.39 g</b><br>Tłuszcz: <b>33.6 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>155.18 g</b>  | Płatki jaglane na mleku z żurawiną (200ml) 1,7,12<br>Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% (20g)<br>Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)  | Owoc sezonowy (100-150g)      | Zupa kalafiorowa z makaronem mini, śmietanką i lubczykiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9                           | Gulasz warzywny (warzywa korzenne, papryka mieszana) z mięsiem mieszanym i dodatkiem majeranku (150g) 9, kasza orkiszowa (100g) 1, woda niegazowana (200ml)           | Grahamka (20g), smalec wegetariański z jabłkiem i ogórkiem kiszonym (70g)    |
|              |  | <b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy<br>B/mlecz: margaryna bezmleczna,  |                               | B/glut: makaron b/glutenowy<br>B/mlecz: śmietanka roślinna*  | B/glut: kasza gryczana biała (80g)<br>B/mlecz: x  | B/glut:<br>B/mlecz:  |
| Piątek       | Energia (kcal): <b>1126 kcal</b><br>Białko: <b>38.21 g</b><br>Tłuszcz: <b>31.76 g</b><br>Węglowodany ogółem: <b>167.78 g</b> | Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, wędlina drobiowa (15g), pasta z makreli, jajka i kukurydzą (45g) 3,4,10<br>Herbata rooibois bez cukru (200ml)  | Owoc sezonowy (100-150g)      | Żurek na wywarze mięsnym z ziemniakami (300ml) 1,3,9   | Placuszki z dynią z dodatkiem mąki graham i sera waniliowego (250g) 1,3,7, woda niegazowana (200ml)   | Chlebek wasa (1 szt.) 1, śliwki (50-100g)                                    |
|              |  | <b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy<br>B/mlecz: margaryna bezmleczna,  |                               | B/glut: -<br>B/mlecz: -  | B/glut: na bazie mąki b/glutenowej<br>B/mlecz: jogurt solinny*, mleko roślinne*   | B/glut: wasa b/glutenowa<br>B/mlecz:   |

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

