

JADŁOSPIS			DATA: 06.09.2021 – 10.09.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia (kcal): 1077 kcal Białko: 27.86 g Tłuszcz: 37.89 g Węglowodany ogółem: 152.96 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,ser bieluch z ziołami (20g) 7, szynka gotowana (15g), karotka do chrupania (15g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem z dyni z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Pierogi mięsne z cebulką, marchewką i maselkiem – wyr. wł. (200g) 1,3,7 woda niegazowana	Domowe ciasteczka kruche z mąki pełnoziarnistej (1 szt.) 1,3,7, jabłko (1/2 szt.)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta słonecznikowa		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: Kluski śląskie z cebulką, marchewką i kawałkami kurczaka 3 B/mlecz: margaryna roślinna	B/glut: ciasteczka kruche b/glutenowe 3 B/mlecz: -
Wtorek	Energia (kcal): 1056 kcal Białko: 46.41 g Tłuszcz: 33.79 g Węglowodany ogółem: 138.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,paszтет drobiowy – wyr. wł. (25g) 3, jajko gotowane na twardo (30g) 3, majonez (5g) 3,10, rzodkiewka (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z zacierką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Strogonow drobiowy z warzywami korzennymi, cukinią I ogórkiem kiszonym (200g) 9, kasza gryczana z olejem ziołowym (100g) ,woda niegazowana	Koktajl brzoskwińowo-wiśniowy z dodatkiem kakao (120ml) 7 , chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,		B/glut: zacierka b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka roślinnego*
Środa	Energia (kcal): 1153 kcal Białko: 40.07 g Tłuszcz: 36.33 g Węglowodany ogółem: 161.33 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty cheddar (15g) 7, wędlina drobiowa (15g), sałata lodowa, ogórek zielony, kiełki (30g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem I świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Kurczak w płatkach kukurydżianych i jaglanych (60g) 3, ziemniaki gotowane na parze (120g), surówka na słodko z marchewką i żurawiną (80g) 12, woda niegazowana	Banan (1/2 szt.), oblaty (1 szt.) 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, wege ser cheddar 8,		B/glut: - B/mlecz: mleko roślinne*	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: oblay b/glutenowe B/mlecz: -
Czwartek	Energia (kcal): 1191 kcal Białko: 39.82 g Tłuszcz: 38.5 g Węglowodany ogółem: 168.77 g	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7,dżem niskosłodzony wiśniowy 100% (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszką manną na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Spaghetti bolognese z mięsa mieszanego z cukinią, marchewką i ziołami (250g) 1,3, woda niegazowana	Delikatna sałatka gyros w sosie majonezowo-jogurtowym (40g) 3,7,10, kawior (20g) 1
		B/glut: chleb bezglutenowy , płatki owsiane b/glutenowe B/mlecz: margaryna bezmleczna,		B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz: -	B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: -	B/glut: kawior (20g) 1 B/mlecz: sos majonezowy 3,10
Piątek	Energia (kcal): 1119 kcal Białko: 38.39 g Tłuszcz: 35.35 g Węglowodany ogółem: 157.92 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7,pasta szprotkowa z warzywami i serkiem białym (30g) 3,4, 7, 10, kiełbasa krakowska (15g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Domowy żurek z ziemniakami i jajkiem na wywarze mięsny (300ml) 1,3,9	Ryż na mleku z musem malinowy (200g) z keksem jogurtu 7, woda niegazowana	Chąłka pszenna z masłem (30g) 1,3,7, ogórek (20-40g)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, tofu ziołowe w plastrach 6,		B/glut: za zakwasie b/glutenowym B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka i jogurtu roślinnego*	B/glut: bułka b/glutenowa B/mlecz: margaryna roślinna
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						

