

JADŁOSPIS
DATA: 23.05.2022 – 27.05.2022

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 999 kcal Białko: 42.24 g Tłuszcz: 34.71 g Węglowodany ogółem: 127.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, schab pieczony (15g) , serek bieluch naturalny (20g) 7, ogórek (15g) Herbata malinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa koperkowa z kaszą gryczaną białą na wywarze mięsnym (300ml) 9	Ziemniaki duszone z poznańskim gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (250g) 7, woda niegazowana	Banan (1/2 szt.), oblaty (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: twarożek z tofu 6	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1150 kcal Białko: 46.86 g Tłuszcz: 43.96 g Węglowodany ogółem: 137.65 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, sałatka z makaronu, fasoli I kukurydzy z sosem majonezowo-jogurtowym (45g) 1,3,7,10, kielbasa krakowska (15g) Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem marchewkowy na wywarze warzywnym z bazylią i grzankami (300ml) 1,9	Udko z kurczaka pieczone (70g), ryż paraboiled z olejem (100g), modra kapusta gotowana (70g), woda niegazowana	Twarożek na słodko z mussem owocowym (100g) 7, płatki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: serek z tofu 6
Środa	Energia: 1049 kcal Białko: 39.78 g Tłuszcz: 34.45 g Węglowodany ogółem: 141.49 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, jajko na twardo (30g) 3, majonez (5g) 3,10, ser żółty cheddar (15g) 7, pomidor, szczypiorek (20g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ogórkowa z zacierką żytnią I majerankiem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Pieczeń rzymska w sosie (160g) 3 , kasza bulgur z olejem ziołowym (80g) 1, ogórek kiszony z cebulką (70g), woda niegazowana	Arbuz (150-200g), biszkopecik bez cukru (1 szt.) 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: zacierka b/glutenowa B/mlecz.:	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.:	B/glut.: biszkopt b/glutenowy 3 B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1119 kcal Białko: 37.6 g Tłuszcz: 34.22 g Węglowodany ogółem: 161.2 g	Kakao domowe z mlekiem (150/200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem malinowy niskosłodzony 100% (25g), wędlina drobiowa (15g) Herbata z melisy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Wiosenny krupnik z kaszą kuskus i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Dorsz smażony w panierce (70g) 1,3,4, ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i olejem (70g), woda niegazowana	Sok warzywno-owocowy (150ml), wasa żytnia (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*		B/glut.: kaszą jaglaną B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1130 kcal Białko: 39.91 g Tłuszcz: 37.24 g Węglowodany ogółem: 156.03 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, szynka wieprzowa (15g), hummus naturalny (25g) 11, rzodkiewka (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Kolorowy kociołek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem (300ml) 9	Naleśniki z domieszką mąki gryczanej z serkiem homogenizowanym I prażone jabłko z gruszką (250g) 1,3,7 , woda niegazowana	Chałka (20g) 1,3,7 z masłem (3g) 7, ogórek, kiwi
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: mąka b/glutenowa B/mlecz.: na bazie mleka i jogurtu roślinnego	B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: bułka z ziarnami, 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



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl