

JADŁOSPIS			DATA: 04.05.2022-06.05.2022			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Środa	Energia (kcal): 1196 kcal Białko: 37.07 g Tłuszcz: 38.97 g Węglowodany ogółem: 159.74 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek śmietankowy ziołowy (20g) 7, szynka z majerankiem (15g), ogórek kiszony (15g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, marchewką, mięsem na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Makaron świderki z sosem pomidorowym, z dodatkiem sera żółtego (250g) 1,3,7,9, woda niegazowana	Kiwi (1 szt.), krążki ryżowe (1 szt.)
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu wędzone w kostce 6		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: makaron świderki z sosem pomidorowym 1,3,9	B/glut.: B/mlecz.:
Czwartek	Energia (kcal): 1108 kcal Białko: 36.59 g Tłuszcz: 32.72 g Węglowodany ogółem: 132.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, polędwica sopocka (15g), serek grani z koperkiem (20g) 7, kalarepa (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z ryżem, świeżym lubczykiem i mlekiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Sznyce z kurczaka tradycyjne (70g) 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), tęczyowy coleslaw na oleju rzepakowym (70g), woda niegazowana	Ciasto biszkoptowe z owocami (40g) 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta meksykańska z fasoli		B/glut.: B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:	B/glut.: Ciasto b/glutenowe z owocami 1,3 B/mlecz.: Ciasto biszkoptowe b/mleczne z owocami 1,3
Piątek	Energia (kcal): 1185 kcal Białko: 38.2 g Tłuszcz: 46.77 g Węglowodany ogółem: 140.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta z makreli z białym serkiem(30g), ser mozzarella (15g) 7, rzodkiewka (30g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Leczo z cukinią, papryką, marchewką i mięskiem wieprzowym (200g), kasza gryczana z olejem ziołowym (100g), woda niegazowana	Koktajl bananowo-malinowy z płatkami jagłanymi (120ml) 7, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: mleko roślinne*

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



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakov.pl