

JADŁOSPIS			DATA: 09.05.2022 – 13.05.2022			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1174 kcal Białko: 34.07 g Tłuszcz: 33.5 g Węglowodany ogółem: 166.62 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty gouda(15g) 7, pasta z soczewicy czerwonej (20g), ogórek kiszony (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z zielonej fasolki szparagowej i groszku z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9	Pierogi mięsne z cebulką i maselkiem – wyr. wł. (160g) 1,3,7, woda niegazowana	Banan (80-120g), oblaty (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: Makaron bezglutenowy z białym sosem z kurczaka B/mlecz.: Pierogi z owocami i margaryną roślinną 1,3	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1099 kcal Białko: 36.52 g Tłuszcz: 35.56 g Węglowodany ogółem: 134.03 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, polędwica sopocka(15g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g)3,10 Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem dyniowo-kukurydziany na wywarze warzywnym z grzankami (250ml) 1,9	Klopsiki z indyka 1,3 w sosie koperkowym (130g), ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), marchewka na parze z olejem (80g), woda niegazowana	Jogurt naturalny z musem jabłkowo-rabarbarowym i płatkami kukurydzianymi (120g) 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: jogurt roślinny*
Środa	Energia: 1125 kcal Białko: 43.19 g Tłuszcz: 40.97 g Węglowodany ogółem: 131.36 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, kiełbaski z drobiowe 90% (30g),ketchup (5g), pasta twarogowa z papryką (30g) 7, sałata lodowa,kiełki (30g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa brokułowa z dodatkiem kaszy kuskus na wywarze warzywnym (300ml) 9	Łopatka w sosie pieczeniowym (130g), kasza jęczmienna z olejem ziołowym (100g) 1, buraczki na ciepło (80g), woda niegazowana	Ciasteczko owsiane – wyr. wł. (1 szt.) 1,3, warzywo
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: kasza jagłana B/mlecz.:	B/glut.: ryż jaśminowy B/mlecz.:	B/glut.: ciasteczko b/glutenowe B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1111 kcal Białko: 42.96 g Tłuszcz: 32.7 g Węglowodany ogółem: 142.46 g	Kakao domowe z mlekiem (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem wiśniowy niskosłodzony (25g), rolada biała parzona(15g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Wiosenna zupa kalafiorowa z dodatkiem kalarepy z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml)9	Dorsz pieczony (60g) 1,3,4, warzywa w sosie greckim (120g) 4,9, ryż paraboiled z olejem (100g), woda niegazowana	Jabłko (80-120g), chlebek wasa (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*, tofu wędzone w kostce 6		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: - Wege:
Piątek	Energia: 1173 kcal Białko: 35.65 g Tłuszcz: 46.39 g Węglowodany ogółem: 125.58 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek śmietankowy biały (20g) 7, sałatka ze świeżych warzyw bazylią (60g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze mięsny (300ml) 9	Racuchy z dodatkiem mąki gryczanej z owocem i cukrem pudrem (200g) 1,3,7, woda niegazowana	Chałka (20g) 1,3,7 z masłem (3g) 7, ogórek
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z białej fasoli		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*	B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: bułka z ziarnami, 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

