

**JADŁOSPIS**
**DATA: 05.09.2022 – 09.09.2022**

	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	
<b>Poniedziałek</b>	Energia (kcal): <b>1077</b> Białko: <b>27.86 g</b> Tłuszcz: <b>37.89 g</b> Węglowodany ogółem: <b>152.96 g</b>	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 masełkiem – wyr. wł. (200g) 1,3,7 woda niegazowana	Domowe ciasteczka kruche z mąki pełnoziarnistej (1 szt.) 1,3,7, jabłko (1/2 szt.)
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> 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: -
<b>Wtorek</b>	Energia (kcal): <b>1056</b> Białko: <b>46.41 g</b> Tłuszcz: <b>33.79 g</b> Węglowodany ogółem: <b>138.64 g</b>	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>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> margaryna bezmleczna,		B/glut: zacierka b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka roślinnego*
<b>Środa</b>	Energia (kcal): <b>1153</b> Białko: <b>40.07 g</b> Tłuszcz: <b>36.33 g</b> Węglowodany ogółem: <b>161.33 g</b>	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 kukurydzianych i jaglanych (60g) 3, ziemniaki gotowane na parze (120g), surówka na sódzko z marchewką i żurawiną (80g) 12, woda niegazowana	Banan (1/2 szt.), oblaty (1 szt.) 1
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> margaryna bezmleczna, wege ser cheddar 8,		B/glut: - B/mlecz: mleko roślinne*	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: oblaty b/glutenowe B/mlecz: -
<b>Czwartek</b>	Energia (kcal): <b>1191</b> Białko: <b>39.82 g</b> Tłuszcz: <b>38.5 g</b> Węglowodany ogółem: <b>168.77 g</b>	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, kawiora (20g) 1
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy, płatki owsiane b/glutenowe <b>B/mlecz:</b> margaryna bezmleczna,		B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz: -	B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: -	B/glut: kawiora b/glutenowa B/mlecz: sos majonezowy 3,10
<b>Piątek</b>	Energia (kcal): <b>1119</b> Białko: <b>38.39 g</b> Tłuszcz: <b>35.35 g</b> Węglowodany ogółem: <b>157.92 g</b>	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 mięsnym (300ml) 1,3,9	Ryż na mleku z mussem malinowym (200g) z keksem jogurtu 7, woda niegazowana	Chałka pszenna z masłem (30g) 1,3,7, ogórek (20-40g)
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> 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

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

