

JADŁOSPIS

DATA: 26.09.2022 – 30.09.2022

	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	energia - 1005.9 kcal białko - 36.5 g tłuszcz - 30.9 g węglowodany ogółem - 154.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek bieluch naturalny (30g) 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% (25g), ogórek kiszony (30g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa brokułowa z kaszą, mlekiem i lubczykiem na wywarze warzywnym (300ml) 1,7,9	Makaron kokardka w sosie carbonara (250g) 1,3,7, mix warzyw na parze z oliwą (80g), woda niegazowana (200ml)	Jabłko (1 /2 szt.), andruty (1 szt.) 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta słonecznikowa		B/glut: kasza jaglana B/mlecz: mleko roślinne*	B/glut: makaron kukurydziany B/mlecz: na bazie śmietanki roślinnej*	B/glut: andrut kukurydziany B/mlecz: -
Wtorek	energia - 985.7 kcal białko - 36.7 g tłuszcz - 33.3 g węglowodany ogółem - 140.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, polędwica sopocka (15g) 6, pasta jajeczna (40g) 3,7, szczypiorek Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9	Dorsz z pieca w panierce (80g) 1,3,4 ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym (150g), buraczki z jabłkiem (80g), woda niegazowana (200ml)	Budyń waniliowy z wiśnią (200ml) 7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta jajeczna 3		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: panierka b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka roślinnego*
Środa	energia - 985.6 kcal białko - 38.0 g tłuszcz - 37.5 g węglowodany ogółem- 132.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty ementaler (20g) 7, szynka kajzerkowa z ziołami (15g), papryka, rukola, kiełki (30g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa krem z pieczonej cukinii i pora z grzankami pełnoziarnistymi na wywarze warzywnym (300ml) 1,7,9	Klopsiki kapustą i warzywami w sosie pomidorowym (200g) 1,9, kasza jęczmienna z olejem ziołowym (120g) 1, woda niegazowana (200ml)	Banan (1/2 szt.), biszkopcik bez cukru (1 szt.) 1,3
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, tofu ziołowe		B/glut: grzanki b/glutenowe B/mlecz: śmietanka roślinna*	B/glut: kasza gryczana niepalona, z dodatkiem mąki b/glutenowej B/mlecz: -	B/glut: biszkopt b/glutenowy 3 B/mlecz: -
Czwartek	energia - 1048.8 kcal białko - 40.2 g tłuszcz - 38.8 g Węglowodany ogółem- 142.4 g	Kakao domowe z mlekiem (250ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, hummus idealny (30g) 11, szynka miódowa (15g), rzodkiewka (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz czerwony z makaronem i majerankiem na wywarze warzywnym (300ml) 1,3	Gulasz z indyka z warzywami (200g) 1,9, ryż paraboliczny (120g), woda niegazowana (200ml)	Wytrawne bułeczki z nadzieniem warzywnym (kalafior, szpinak) i serem – wyr. wł. (60g) 1,3,7, herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,		B/glut: makaron kukurydziany B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz:	B/glut: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz: z serem wegańskim
Piątek	energia - 1126.5 kcal białko - 43.8 g tłuszcz - 38.2 g węglowodany ogółem- 162.4 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta jarzynowa (30g) 3,7,9,10, filet drobiowy (15g), ogórek zielony (15g) Herbata malinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasolki szparagowej z zielonym groszkiem, brukselką i marchewką i ziemniakami na wywarze mięsnym (300ml) 9	Kluseczki kładzione z serkiem i maselkiem (220 g) 1,3,7; karotka do chrupania (70 g), woda niegazowana (200ml)	Smoothie brzoskwinowo-jabłkowe z jarmużem (200ml) , chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta jarzynowa 3,9,10		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz: ser tofu 6	B/glut: - B/mlecz: -

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

