

JADŁOSPIS

DATA: 12.06.2023 – 16.06.2023

	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1057 kcal Białko: 34.97 g Tłuszcz: 29.7 g Węglowodany ogółem: 159.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty Gouda (15g) 7, szynka drobiowa (15g), karotka do chrupania (15g) Herbata z melisy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ziemniaczana z dodatkiem dyni i majeranku na wywarze warzywnym (300ml) 9	Pyzy drożdżowe na parze 1,3,7 z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym i warzywami (200g), woda niegazowana	Banan, chrupki kukurydziane
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: Kluski śląskie 3 w sosie myśliwskim B/mlecz.: Kluski śląskie 3 w sosie myśliwskim	B/glut.: - B/mlecz.: -	
Wtorek	Energia: 1063 kcal Białko: 40.14 g Tłuszcz: 32.36 g Węglowodany ogółem: 149.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta brokułowa z serkiem feta (30g) 7, szynka wieprzowa (15g), Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem pomidorowy na wywarze warzywnym (300ml) 1,7,9	Udziec trybowany z kurczaka w warzywach (200g), ryż basmati z olejem (100g), woda niegazowana	Bułeczki mini z nutellą bananową wyrób własny
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta brokułowa z jajkiem 3	B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna	
Środa	Energia: 1120 kcal Białko: 38.74 g Tłuszcz: 42.74 g Węglowodany ogółem: 143.17 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, jajko na twardo (30g) 3, majonez (5g) 3,10, szynka ziołowa pieczona (15g), pomidor, sałata lodowa, kiełki (30g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z żółtych warzyw z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Gulasz z szynki z majerankiem (150g), kasza gryczana (100g), buraczki z cebulką i jabłkiem (70g), woda niegazowana	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi i jagłanymi(150g) 7
	B/glut.: chleb bezglutenowy (50g) B/mlecz.: margaryna roślinna (7g)	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*	
Czwartek	Energia: 1110 kcal Białko: 36.16 g Tłuszcz: 34.82 g Węglowodany ogółem: 159.06 g	Płatki owsiane na mleku z suszoną morelą (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem porzeczkowy niskosłodzony 100% (25g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Dorsz smażony w panierce (70g) 1,3,4, ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), surówka z młodej kiszonej kapusty z marchewką z natką pietruszki i olejem (70g), woda niegazowana	Drożdżowe paluszki serowe z sezamem – wyr. wł. (40g) 1,3,7,11
	B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, na bazie mleka roślinnego	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: paluszki bezglutenowe – wyr. Wł., 3,7, B/mlecz.: bezmleczne paluszki z sezamem – wyr. wł. 1,3	
Piątek	Energia: 1052 kcal Białko: 43.15 g Tłuszcz: 35.23 g Węglowodany ogółem: 137.94 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, sałatka ze świeżych warzyw bazylią (60g), szynka z kotła (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem brokułowy z lanymi kluseczkami na wywarze mięsnym (300ml) 3,7,9	Pierogi leniwe z serem i masełkiem (160g) 1,3,7, woda niegazowana	Jabłko, marchewka (100-150g), wafle kukurydziane
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: mleko roślinne*		B/glut.: Pierogi leniwe b/glutenowe z tofu 3,6 B/mlecz.: Pierogi leniwe b/glutenowe z tofu 3,6	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

Zastrzegamy sobie możliwość zmian w jadłospisie.

