

JADŁOSPIS

DATA: 19.06.2023 – 23.06.2023

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1067 kcal Białko: 36.48 g Tłuszcz: 33.45 g Węglowodany ogółem: 152.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, naturalny serek homogenizowany do smarowania (20g) 7, polędwica z indyka (15g), ogórek Herbata owocowa bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta groszkowa	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym (300ml) 9 B/glut.: B/mlecz.:	Makaron w sosie węgierskim z kukurydzą, z dodatkiem sera żółtego (250g) 1,3,7,9, woda niegazowana B/glut.: B/mlecz.: Makaron w sosie węgierskim z kukurydzą 1,3,9	Banan, marchewka (80-150g), krążki ryżowe B/glut.: B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1159 kcal Białko: 45.01 g Tłuszcz: 35.28 g Węglowodany ogółem: 160.96 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta meksykańska z fasoli (25g), jajecznica na maśle i mleku (30g) 3,7, szczypiorek Herbata malinowa bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, jajecznica na oleju	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem z groszku I kalarepy z lubczykiem, mlekiem i grzankami na wywarze warzywnym (300ml) 1,9 B/glut.: B/mlecz.: mleko roślinne*	Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem z kurczaka, warzywami korzennymi i brokułem (250g) 9, woda niegazowana B/glut.: kaszotto z kaszy jaglanej B/mlecz.:	Ciasto jogurtowe z owocem – wyr. wł. (50g) 1,3 B/glut.: Ciasto b/glutenowe z owocem 3 B/mlecz.: na bazie jogurtu roślinnego
Środa	Energia: 1138 kcal Białko: 38.54 g Tłuszcz: 41.82 g Węglowodany ogółem: 148.39 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty Cheddar (16g) 7, kiełbasa krakowska (15g), pomidor, sałata karbowana, kiełki (30g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, Cheddar wege 8	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem nitka, krojonymi warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,9 B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:	Pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie koperkowym (150g) 1,3, ryż parboiled (100g) 1, Coleslaw z czerwoną kapustą, porem, jabłkiem i oliwą (80g), woda niegazowana B/glut.: Pulpety b/glutenowe z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie koperkowym 3 B/mlecz.:	Koktajl wiśniowy z płatkami owsianymi (150ml) 7 B/glut.: z płatkami jaglanymi B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*
Czwartek	Energia: 1075 kcal Białko: 35.59 g Tłuszcz: 33.06 g Węglowodany ogółem: 154.04 g	Kakao domowe z mlekiem (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem niskosłodzony malinowy 100% (25g), szynka wiejska (15g) Herbata z melisy z pomarańczą bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa wiosenna z ryżem na wywarze warzywnym (300ml) 9 B/glut.: B/mlecz.:	Zapiekane polędwiczki z kurczaka (70g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (150g) surówka z buraczków i marchewki (80g), woda niegazowana B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:	Jabłko, kalarepa (100-150g), wafle kukurydziane B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1059 kcal Białko: 46.53 g Tłuszcz: 32.78 g Węglowodany ogółem: 139.4 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta z makrelą, białym serkiem, majonezem i natką pietruszki (30g) 3,4,7,10, wędlina drobiowa (15g) Herbata rooibos bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z makrelą, jajkiem i majonezem i natką pietruszki 3,4,10	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 9 B/glut.: B/mlecz.:	Naleśniki kolorowe (zielone i żółte) z serem i owocem (200g) 1,3,7, woda niegazowana B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: na bazie jogurtu i mleka roślinnego*, twarożek z tofu 6	Bułka pełnoziarnista (30g) 1,3 z masłem (3g) 7 i ogórek B/glut.: bułka kukurydziana 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

Zastrzegamy sobie możliwość zmian w jadłospisie.

