

JADŁOSPIS			DATA:05.06.2023-09.06.2023			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia (kcal): 1146 Białko: 37.07 g Tłuszcz: 38.97 g Węglowodany ogółem: 159.74 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek śmietankowy ziołowy (20g) 7, szynka z majerankiem (15g), ogórek kiszony (15g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa amsterdamska z porem (300ml) 1,9	Makaron świderki w sosie bolońskim z marchewką i zielonym groszkiem, z dodatkiem sera żółtego (250g) 1,7,9, woda niegazowana	Kiwi, krążki ryżowe
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu wędzone w kostce 6		B/glut.: B/mlecz.:		
Wtorek	Energia (kcal): 988 Białko: 36.59 g Tłuszcz: 32.72 g Węglowodany ogółem: 132.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, polędwica sopocka (15g), serek grani z koperkiem (20g) 7, kalarepa (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z ryżem, świeżym lubczykiem i mlekiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Sznyce z kurczaka tradycyjne (70g) 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), tęczyowy Coleslaw na oleju rzepakowym (70g), woda niegazowana	Brownie z kaszy jaglanej z wiórkami kokosowymi wyrób własny (40g) 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta meksykańska z fasoli		B/glut.: B/mlecz.: mleko roślinne*		
Środa	Energia (kcal): 1145 Białko: 38.2 g Tłuszcz: 46.77 g Węglowodany ogółem: 140.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, parówki z szynki 90% (30g), ketchup (5g), ser Cheddar (15g) 7, sałata, rzodkiewka, kiełki (30g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml) 9	Leczo z cukinią, papryką, marchewką i mięskiem wieprzowym (200g), kasza gryczana z olejem ziołowym (100g), woda niegazowana	Koktajl bananowo malinowy z płatkami jaglanymi (120ml) 7, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser Cheddar wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:		
8 CZERWCA - BOŻE CIAŁO						
Piątek	Energia (kcal): 1058 Białko: 34.52 g Tłuszcz: 31.9 g Węglowodany ogółem: 153.05 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta rybna z warzywami (30g) 4,10, filet drobiowy (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem brokułowy z dodatkiem młodego jarmużu na wywarze mięsny z bazylią i grzankami (300ml) 1,9	Ryż paraboliczny na mleku z musem owocowym (200g) 1,3,7, woda niegazowana	Jabłko, ogórek, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: grzanki b/glutenowe 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



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl