

JADŁOSPIS			DATA: 28.08.2023 – 01.09.2023			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia (kcal): 1016 Białko: 38.24 g Tłuszcz: 33.46 g Węglowodany ogółem: 137.06 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek grani z koperkiem (25g) 7, filet drobiowy (15g), ogórek kiszony (15g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z białych warzyw z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Spaghetti bolognese z mięsa mieszanego z pomidorami, papryką, marchewką, ziołami i serem (250g) 1,7, woda niegazowana	Brzoskwinie, rzodkiewka (80-150g), mix pestek
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta słonecznikowa		B/glut: kaszka kukurydziana B/mlecz:	B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: ser sojowy	B/glut: - B/mlecz: -
Wtorek	Energia (kcal): 1047 Białko: 41.33 g Tłuszcz: 32.68 g Węglowodany ogółem: 142.08 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta meksykańska z fasoli (25g) 11, szynka krucha (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z kalarepki z ziemniakami z dodatkiem lubczyku na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Pieczeń rzymska drobiowo-wieprzowa w sosie własnym (130g) 1,3, kasza bulgur z olejem ziołowym (100g) 1, buraczki z ogórkiem kiszonym (80g), woda niegazowana	Serek homogenizowany waniliowy z żurawiną (150g) 1,7, biszkopty b/cukru 1,3
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna		B/glut: B/mlecz:	B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz:	B/glut: ciasteczka kruche b/glutenowe 3 B/mlecz: serek z tofu 6
Środa	Energia (kcal): 1015 Białko: 38.59 g Tłuszcz: 29.32 g Węglowodany ogółem: 144.98 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, jajecznica na maśle i mleku (30g) 3,7, wędlina drobiowa (15g), szczypiorek Herbata owocowa z goździkami bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem nitka, krojonymi warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,9	Kotlet drobiowy tradycyjny (60g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (120g), surówka z marchewki i brzoskwiń (80g), woda niegazowana	Smoothie jabłkowo-szpiankowe z sokiem pomarańczowym (150ml), wafel ryżowy
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, jajecznica na oleju 3		B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: -	B/glut: panierka b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -
Czwartek	Energia (kcal): 1161 Białko: 42.42 g Tłuszcz: 35.13 g Węglowodany ogółem: 165.31 g	Kakao domowe z mlekiem (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 100% (20g), ser gouda (15g) 7 Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Botwinka z ziemniakami, mlekiem i koperkiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Rybka smażona w panierce (60g) 1,3,4, ryż basmati (100g), mizeria z koperkiem (80g) 7, woda niegazowana	Jabłko, rogal maślany (20g) 1,7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, ser gouda wegański 8		B/glut: - B/mlecz: mleko roślinne	B/glut: panierka b/glutenowa B/mlecz: jogurt roślinny*	B/glut: bułeczka b/glutenowa B/mlecz:
Piątek	Energia (kcal): 1151 Białko: 36.02 g Tłuszcz: 34.09 g Węglowodany ogółem: 170.25 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, sałatka jarzynowa z majonezem i jogurtem (60g) 3,7,10, serek Bieluch ze szczypiorkiem (25g) 7 Herbata imbirowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Kapuśniak z młodej kapusty białej z kaszą gryczaną białą na wywarze mięsnym (300ml) 9	Pancakes z jabłuszkiem (250g) 1,3,7 i cukrem pudrem, woda niegazowana	Wytrawne bułeczki z nadzieniem warzywnym (pomidor, brokuł, ser żółty) – wyr. wł. (50g) 1,3,7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, szynka wiejska, sałatka jarzynowa z majonezem i oliwą 3,10		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz: na bazie jogurtu i mleka roślinnego*	B/glut: wasa b/glutenowa B/mlecz: mleko roślinne
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 wprowadzenia zmian w jadłospisie.						

