

JADŁOSPIS			DATA: 11.09.2023 – 15.09.2023			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	energia - 978.3 kcal białko - 31.9 g tłuszcz - 36.3 g węglow. og. - 139.0 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek śmietankowy ziołowy (25g) 7, polędwica sopocka (15g), rzodkiewka (15g), Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem pomarańczowy z marchewki z grzankami na wywarze mięsnym (250ml) 1,9	Łazanki z młodą kapustą, tarta marchewką i okrasą (250g) 1, woda niegazowana	Mleko truskawkowe (200ml) 7, oblaty 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta z ciecierzycy i groszku		B/glut: grzanki bezglutenowe B/mlecz: -	B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz:	B/glut: oblaty kukurydziane B/mlecz: mleko roślinne*
Wtorek	energia - 930.3 kcal białko - 35.6 g tłuszcz - 30.0 g węglow. og. - 137.4 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, hummus z brokułem (30g) 11, szynka z kotła (15g) Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml),9	Kurczak w pomidorach z warzywami (200g), ryż z olejem rzepakowym (100g), woda niegazowana	Jogurt naturalny z rodzynkami (120g) 7,12 chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz:	B/glut: B/mlecz:
Środa	energia - 1033.7 kcal białko - 35.7 g tłuszcz - 32.2 g węglow. og. - 158.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, kielbaski drobiowe 90% (30g), ketchup (5g), pasta serowa (25g)7, roszponka, papryka, kiełki (30g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym z koperkiem (300ml,7,9	Miruna w panierce z dodatkiem płatków jęczmiennych (60g) 1,3,4, ziemniaki z oliwą (120g) 1, surówka z kiszonej kapusty z marchewką (80g) woda niegazowana	Domowy kisiel żurawinowy z wiórkami kokosowymi (150g) 12
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, ser wegański 8		B/glut: B/mlecz: śmietanka roślinna*	B/glut: B/mlecz:	B/glut: B/mlecz:
Czwartek	energia - 1065.8 kcal białko - 38.9 g tłuszcz - 43.2 g węglow. og. - 139.1 g	Kakao domowe z mlekiem (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem niskosłodzony malinowy 100% (25g), twaróg w plastrach 7 (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (300ml)7, 9	Łopatka w sosie pieczeniowym (150g) 7, kasza jęczmienna z olejem ziołowym (100g) 1, buraczki z jabłkiem i ogórkiem kiszonym (80g), woda niegazowana	Ciasto ucierane cytrynowe z brzoskwinią – wyr. wł (50g) 1,3,7,
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, twaróg sojowy 6		B/glut: - B/mlecz: mleko roślinne	B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz:	B/glut: ciasto ucierane b/glutenowe 3 B/mlecz: Ciasto ucierane cytrynowe z brzoskwinią 1,3
Piątek	energia - 983.9 kcal białko - 30.2 g tłuszcz - 26.9 g węglow. og. - 164.1 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, sałatka pomidorowa z sosem winegret (60g) 10, wędlina drobiowa (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą jaś, natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Naleśniki z domieszką mąki gryczanej z prażonym jabłkiem z gruszką (300g) 1,3,7, woda niegazowana	Sok warzywno-owocowy (200ml), wafle kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, tofu wędzone w plastrach 6		B/glut: B/mlecz: mleko roślinne	B/glut: mąka b/glutenowa B/mlecz: na bazie mleka i jogurtu roślinnego	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 wprowadzenia zmian w jadłospisie.						

