

JADŁOSPIS			DATA: 18.09.2023 – 22.09.2023			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	energia - 1005.9 kcal białko - 36.5 g tłuszcz - 30.9 g węglowodany ogółem. - 154.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek Bieluch naturalny (30g) 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% (25g), karotka (30g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa brokułowa z kaszą, mlekiem i lubczykiem na wywarze warzywnym (300ml) 1,7,9	Makaron kokardka w sosie pomidorowym(250g) 1, surówka z białej kapusty z kukurydzą (80g), woda niegazowana (200ml)	Jabłko, andruty 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta słonecznikowa		B/glut: kasza jaglana B/mlecz: mleko roślinne*	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz:	B/glut: andrut kukurydziany B/mlecz: -
Wtorek	energia - 985.7 kcal białko - 36.7 g tłuszcz - 33.3 g węglowodany ogółem - 140.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, polędwica drobiowa (15g) 6, pasta jajeczna (40g) 3,7, szczypiorek Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa krem z białych warzyw z pestkami-mix (300ml) 9	Koreczki rybne (80g) ,4 ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym (150g), surówka z marchewki z brzoskwinia (80g), woda niegazowana (200ml)	Budyń waniliowy z malinami (200ml) 7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta jajeczna 3		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka roślinnego*
Środa	energia - 985.6 kcal białko - 38.0 g tłuszcz - 37.5 g węglowodany ogółem- 132.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty Ementaler (20g), szynka krucha (15g), papryka, sałata masłowa(30g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa neapolitańska z grzankami (300ml) 1,7,9	Klopsiki z mięsem, kapustą i warzywami w sosie pietruszkowym (200g) 1,9, kasza jęczmienna z olejem ziołowym (120g) 1, woda niegazowana (200ml)	Banan, biszkopik bez cukru 1,3
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, tofu ziołowe		B/glut: grzanki b/glutenowe B/mlecz: śmietanka roślinna*	B/glut: kasza gryczana niepalona, z dodatkiem mąki b/glutenowej B/mlecz: -	B/glut: biszkopt b/glutenowy 3 B/mlecz: -
Czwartek	energia - 1048.8 kcal białko - 40.2 g tłuszcz - 38.8 g Węglowodany ogółem- 142.4 g	Czekolada na mleku (250ml) 7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, hummus (30g) 11, szynka miodowa (15g), rzodkiewka (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Barszcz czerwony z makaronem i majerankiem na wywarze warzywnym (300ml) 1	Gulasz z indyka z warzywami (200g) 1,9, ryż paraboliczny (120g), woda niegazowana (200ml)	Wytrawne bułeczki serowe z ziołami prowansalskimi – wyr. wł. (60g) 1,3,7, herbata owocowa bez cukru (200ml)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,		B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz:	B/glut: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz: z serem wegańskim
Piątek	energia - 1126.5 kcal białko - 43.8 g tłuszcz - 38.2 g węglowodany ogółem- 162.4 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, sałatka jarzynowa (30g) 3,7,9,10, filet drobiowy (15g), Herbata malinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa z fasolki szparagowej z zielonym groszkiem, brukselką i marchewką i ziemniakami na wywarze mięsnym (300ml) 9	Pierogi leniwe z maselkiem i cukrem waniliowym (220 g) 1,3,7, woda niegazowana (200ml)	Smoothie brzoskwinioowo jabłkowe z jarmużem (200ml), chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, sałatka jarzynowa 3,9,10		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz: pierogi leniwe z serem tofu 6	B/glut: - B/mlecz: -
Liczba 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 Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian w jadłospisie.						



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl