

JADŁOSPIS
DATA: 06.05.2024 – 10.05.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1174 kcal Białko: 34.07 g Tłuszcz: 33.5 g Węglowodany ogółem: 166.62 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Gouda 7, pasztet drobiowo wieprzowy, ogórek kiszony, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z zielonej fasolki szparagowej i groszku z ryżem na wywarze mięsny 9	Makaron świderki z białym serem polany sosem z owoców 1,7, woda niegazowana	Jabłko, ciasteczka kruche 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.: makaron z twarogiem z migdałów i nerkowców polany sosem z owoców 1	B/glut.: ciasteczka bezglutenowe B/mlecz.: ciasteczka bezmleczne
Wtorek	Energia: 1099 kcal Białko: 36.52 g Tłuszcz: 35.56 g Węglowodany ogółem: 134.03 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, polędwica sopočka, pasta z tofu ze szczypiorkiem 6, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Krem marchewkowo-kukurydziany na wywarze warzywnym z grzankami 1,9	Klopsiki z indyka 1,3 w sosie koperkowym 7, ryż paraboliczny na sypko, kalafor na parze, woda niegazowana	Jogurt naturalny z musem jabłkowo-rabarbarowym i płatkami kukurydzianymi 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej	B/glut.: B/mlecz.: jogurt roślinny*
Środa	Energia: 1125 kcal Białko: 43.19 g Tłuszcz: 40.97 g Węglowodany ogółem: 131.36 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, kiełbaski z drobiowe 90% ,ketchup, pasta twarogowa z zieloną pietruszką 7, oliwki, mix sałat, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Łopatka w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna z olejem ziołowym 1, surówka z selera i brzoskwini, woda niegazowana	Arbuz, biszkopty 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, humus 11		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.:	B/glut.: chrupki kukurydziane B/mlecz.: chrupki kukurydziane
Czwartek	Energia: 1111 kcal Białko: 42.96 g Tłuszcz: 32.7 g Węglowodany ogółem: 142.46 g	Kakao domowe z mlekiem 1,6,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony, rolada biała parzona z warzywami, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa neapolitańska z zacierką 1,3,9	Dorsz smażony w cieście 1,3,4,7, ziemniaki puree 7, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, woda niegazowana	Banan, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinne*		B/glut.: z kaszą kukurydzianą B/mlecz.: z kaszą kukurydzianą	B/glut.: ciasto bezglutenowe B/mlecz.: ziemniaki puree z margaryną roślinną, ciasto na bazie napoju roślinnego	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 1173 kcal Białko: 35.65 g Tłuszcz: 46.39 g Węglowodany ogółem: 125.58 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, szynka drobiowa, sałatka jarzynowa z majonezem i olejem roślinnym 3,9,10, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsny 9	Knedle z mięsem polane masłem z cebulką 1,3,7, woda niegazowana	Francuskie paluchy z serem 1,7, ogórek zielony
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, sałatka z olejem roślinnym 9		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: kluski śląskie z mięsem 3 B/mlecz.: knedle z mięsem polane margaryną roślinną z cebulką 1	B/glut.: paluchy bezglutenowe 7 B/mlecz.: paluchy z szynką drobiową 1

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