

JADŁOSPIS

DATA: 13.05.2024 – 17.05.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1012 kcal Białko: 40.97 g Tłuszcz: 24.03 g Węglowodany ogółem: 155.7 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, serek grani 7, wędlina domowa z kurczaka, szczypiorek, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami (marchewka, groszek, papryka), woda niegazowana	Banan, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1163 kcal Białko: 39.38 g Tłuszcz: 45.48 g Węglowodany ogółem: 144.59 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, smalec wege z fasoli (wyrób własny), pasztet drobiowy z żurawiną i warzywami-krojony (wyrób własny) 3, pomidor, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa Shreka na wywarze warzywnym z pestkami dyni 7,9	Strogonow ze schabu z kiszonym ogórkiem, kasza gryczana biała z olejem ziołowy, woda niegazowana	Koktajl wiśniowy z płatkami owsianymi 1,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,		B/glut.: B/mlecz.: śmietana roślinna	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: płatki jaglane B/mlecz.: na bazie napoju roślinnego
Środa	Energia: 1094 kcal Białko: 35.32 g Tłuszcz: 37.27 g Węglowodany ogółem: 151.33 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wiejska, ser mozzarella 7, mix papryk, ogórek małosolny, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa wiejska ze szczypiorkiem 9	Kotlet jajeczny z natką pietruszki 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym, mix warzyw na parze z olejem, woda niegazowana	Kisiel cytrynowy z wiórkami kokosowymi i kawałkami owoców 8,12
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: panierka bezglutenowa B/mlecz.: kotlet sojowy 1,8,11	B/glut.: B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1070 kcal Białko: 37.78 g Tłuszcz: 31.56 g Węglowodany ogółem: 156.72 g	Płatki kukurydziane na mleku z rodzynkami 7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem morelowy niskosłodzony, herbata roobois bez cukru	Owoc sezonowy	Tradycyjna zupa jarzynowa z ziemniakami i mlekiem na wywarze warzywnym 7,9	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, makaron świderki 1, woda niegazowana	Jabłko, wafle kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinny*		B/glut.: B/mlecz.: napój roślinny	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1056 kcal Białko: 48.43 g Tłuszcz: 23.45 g Węglowodany ogółem: 159.58 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli, białego serka, kiszzonego ogórka i warzyw 3,4,7,10, schab pieczony, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i świeżym lubczykiem na wywarze mięsnym 7, 9	Gnocchi polane masłem 1,7, surówka z marchewki z brzoskwinia woda niegazowana	Chafka 1,3,7 z nutellą (z banana i miodu) - wyrób własny
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z makreli, kiszzonego ogórka i warzyw 4,10		B/glut.: B/mlecz.: napój roślinny	B/glut.: bezglutenowe gnocchi ryżowe B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: na mące b/glutenowej B/mlecz.: wafle ryżowe

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