

**JADŁOSPIS**

**DATA: 20.05.2024 – 24.05.2024**

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 999 kcal Białko: 42.24 g Tłuszcz: 34.71 g Węglowodany ogółem: 127.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, schab pieczony, ser Gouda 7, ogórek małosolny, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa Minestrone na wywarze mięsnym 9	Ziemniaki duszone z poznańskim gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem i rzodkiewką 7, woda niegazowana	Jabłko, oblaty 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta słonecznikowa		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> twarożek z tofu 6	<b>B/glut.:</b> oblaty kukurydziane <b>B/mlecz.:</b>
Wtorek	Energia: 1150 kcal Białko: 46.86 g Tłuszcz: 43.96 g Węglowodany ogółem: 137.65 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, sałatka z makaronu, fasoli I kukurydzy z sosem majonezowo-jogurtowym 1,3,7,10, kiełbasa krakowska, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Krem marchewkowy z batatami na wywarze warzywnym z bazylią i grzankami 1,9	Udko z kurczaka pieczone, ryż paraboliczny z olejem, surówka z modrej kapusty z jabłkiem, woda niegazowana	Twarożek na słodko z musem owocowym 7, płatki kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna		<b>B/glut.:</b> grzanki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> serek z tofu 6
Środa	Energia: 1049 kcal Białko: 39.78 g Tłuszcz: 34.45 g Węglowodany ogółem: 141.49 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, jajko na twardo 3, majonez 3,10, ser żółty Gouda 7, pomidor, szczypiorek, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ogórkowa z zacierką żytnią I majerankiem na wywarze warzywnym 1,3,9	Pieczeń rzymska w sosie 3, kasza bulgur z olejem ziołowym 1, surówka z marchewki z jabłkiem, woda niegazowana	Arbuz, biszkopik bez cukru 1,3
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8		<b>B/glut.:</b> zacierka b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> kasza gryczana <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> biszkopt b/glutenowy 3 <b>B/mlecz.:</b> wafle kukurydziane
Czwartek	Energia: 1119 kcal Białko: 37.6 g Tłuszcz: 34.22 g Węglowodany ogółem: 161.2 g	Kakao domowe z mlekiem1,6,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło7, dżem malinowy niskosłodzony 100%, wędlina drobiowa, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Wiosenny krupnik z kaszą kuskus i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Dorsz smażony w cieście 1,3,4,7 ziemniaki z olejem rzepakowy, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i olejem, woda niegazowana	Sok warzywno-owocowy, woda 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, napój roślinny*		<b>B/glut.:</b> kaszą jaglaną <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> ciasto bezglutenowe <b>B/mlecz.:</b> ciasto na bazie napoju roślinnego	<b>B/glut.:</b> woda b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b>
Piątek	Energia: 1130 kcal Białko: 39.91 g Tłuszcz: 37.24 g Węglowodany ogółem: 156.03 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wieprzowa, hummus naturalny 11, rzodkiewka, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Kolorowy kociołek z mięsem mieszanym, ziemniakami i lubczykiem9	Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej z sosem truskawkowo-czekoladowym 1,3,7, woda niegazowana	Krakersy 1, ogórek, kiwi
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna,		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> mąka b/glutenowa z sosem truskawkowym <b>B/mlecz.:</b> na bazie napoju roślinnego z sosem truskawkowym	<b>B/glut.:</b> krakersy b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b>

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](http://www.symfonia-smakow.pl)