

JADŁOSPIS

DATA:27.05.2024-31.05.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia (kcal): 1146 Białko: 37.07 g Tłuszcz: 38.97 g Węglowodany ogółem: 159.74 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło, serek śmietankowy ziołowy 7, szynka z majerankiem, ogórek kiszony, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa amsterdamska z porem 7,9	Makaron świderki w sosie bolońskim z marchewką i zielonym groszkiem, z dodatkiem sera żółtego 1,7,9, woda niegazowana	Banan, krążki ryżowe
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu wędzone w kostce 6		B/glut.: B/mlecz.: śmietanka roślinna	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: makaron świderki w sosie bolońskim z marchewką i zielonym groszkiem z dodatkiem tofu 1,6,9	B/glut.: B/mlecz.:
		Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka, serek grani z koperkiem 7, kalarepa, herbata żurawinowa bez cukru		Krem brokułowy z dodatkiem młodego jarmużu na wywarze mięsny z bazylią i grzankami 1,9	Sznyce z kurczaka tradycyjne 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym, tęczyowy Coleslaw na oleju rzepakowym, woda niegazowana	Muffinki z truskawką i - wyrób własny 1,3,7
Wtorek	Energia (kcal): 988 Białko: 36.59 g Tłuszcz: 32.72 g Węglowodany ogółem: 132.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka, serek grani z koperkiem 7, kalarepa, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	B/glut.: grzanki bezglutenowe B/mlecz.:	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.:	B/glut.: ciastko bezglutenowe z truskawką B/mlecz.: ciastko bezmleczne z truskawką
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta meksykańska z fasoli		Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Leczo z cukinią, papryką, marchewką i mięskiem wieprzowym, kasza gryczana z olejem ziołowym, woda niegazowana	Koktajl bananowo malinowy z płatkami jagłanymi 7, chrupki kukurydziane
Środa	Energia (kcal): 1145 Białko: 38.2 g Tłuszcz: 46.77 g Węglowodany ogółem: 140.64 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, parówki z szynki 90%, ketchup, ser Cheddar 7, mix sałat, rzodkiewka, herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: napój roślinny*
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser Cheddar wegański 8		30 MAJA - BOŻE CIAŁO		

Piątek	Energia (kcal): 1058 Białko: 34.52 g Tłuszcz: 31.9 g Węglowodany ogółem: 153.05 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta rybna z warzywami 4,10, filet drobiowy, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem, świeżym lubczykiem i mlekiem na wywarze warzywnym 7,9	Kopytka w sosie pietruszkowym 1,3,7, sałatka szwedzka 9,10 woda niegazowana	Jabłko, ogórek, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut.: B/mlecz.: napój roślinny	B/glut.: Kluski śląskie 3 B/mlecz.: Kopytka 1 w sosie pietruszkowym na bazie margaryny roślinnej i śmietanki roślinnej	B/glut.: oblaty kukurydziane 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



Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl