

**JADŁOSPIS**
**DATA: 22.07.2024 – 26.07.2024**

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia (kcal): <b>1060</b> Białko: <b>33.23 g</b> Tłuszcz: <b>37.59 g</b> Węglowodany ogółem: <b>144.9 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, twarożek pomidorowy ze szczypiorkiem 7 wędlna drobiowa, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa krem z zielonego ogórka z groszkiem ptysiowym na wywarze mięsny 1,7,9	Makaron świderki z sosem pomidorowym, posypany żółtym serem 1,7, woda niegazowana	Gruszka, banan, wafle kukurydziane
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> margaryna roślinna, humus pomidorowy 1,2,3,4,6,9,10,11		<b>B/glut:</b> groszek ptysiowy bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> śmietanka roślinna	<b>B/glut:</b> makaron bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> tofu 6	
Wtorek	Energia (kcal): <b>1015</b> Białko: <b>39.15 g</b> Tłuszcz: <b>35.15 g</b> Węglowodany ogółem: <b>129.23 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek Kiri 7, szynka z pasieki, papryka, herbata z owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z zacierkami na wywarze warzywnym 1,3,9	Sznyce z kurczaka 1,3, ziemniaki duszone, surówka letnia z koperkiem, woda niegazowana	Koktajl z truskawkami i borówkami 7, chrupki kukurydziane
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> margaryna roślinna, pasta z białej fasoli z tymiankiem		<b>B/glut:</b> zacierki b/glutenowe <b>B/mlecz:</b> ryż biały	<b>B/glut:</b> panierka bezglutenowa <b>B/mlecz:</b>	
Środa	Energia (kcal): <b>1156</b> Białko: <b>37.82 g</b> Tłuszcz: <b>39.99 g</b> Węglowodany ogółem: <b>158.2 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Gouda 7, szynka z kotta, pomidor, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa buraczkowa zabelana z makaronem 1,7,9	Paprykowe risotto z szynką drobiową i tymiankiem, woda niegazowana	Mix warzywny, dip jogurtowy 7
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> margaryna roślinna, ser wegański 6		<b>B/glut:</b> makaron bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> śmietana roślinna*	<b>B/glut:</b> <b>B/mlecz:</b>	
Czwartek	Energia (kcal): <b>1130</b> Białko: <b>35.67 g</b> Tłuszcz: <b>31.6 g</b> Węglowodany ogółem: <b>173.72 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, dżem porzeczkowy niskosłodzony 100%, szynka drobiowa, kakao na mleku 1,6,7	Owoc sezonowy	Zupa koperkowa z ryżem basmati na wywarze warzywnym 9	Leczo z cukinią, dynią i kawałkami indyka, kasza gryczana gotowana na sypko, woda niegazowana	Galaretki z owocami
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe <b>B/mlecz:</b> margaryna roślinna, kakao na napoju roślinnym 1,6		<b>B/glut:</b> - <b>B/mlecz:</b> -	<b>B/glut:</b> <b>B/mlecz:</b>	
Piątek	Energia (kcal): <b>1132</b> Białko: <b>45.46 g</b> Tłuszcz: <b>33.47 g</b> Węglowodany ogółem: <b>159.97 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z tuńczyka z jajkiem i ogórkiem 3,4, szynka kajzerkowa z ziołami, herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa Minestrone na wywarze warzywnym z kapustą i fasolą białą 9	Naleśniki maślankowe z otrębami z twarożkiem owocowym 1,3,7, woda niegazowana	Arbuz, wafel wasa żytni 1
		<b>B/glut:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz:</b> margaryna roślinna, pasta z tuńczyka i ogórka 4		<b>B/glut:</b> - <b>B/mlecz:</b> -	<b>B/glut:</b> na bazie mąki b/glutenowej <b>B/mlecz:</b> na bazie napoju i śmietanki roślinnej*, tofu 6	

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)**