

JADŁOSPIS

DATA: 16.09.2024 – 20.09.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	energia - 1005.9 kcal białko - 36.5 g tłuszcz - 30.9 g węglowodany ogółem - 154.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek Grani 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, rozspanka, herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kalafiorowa z kaszą, mlekiem i lubczykiem na wywarze warzywnym 1,7,9	Makaron Penne z pomidorami w sosie pomidorowym, posypany żółtym serem 1,7, woda niegazowana	Bana, andruty 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, twaróg wegański 8		B/glut: kasza jaglana B/mlecz: napój roślinny*	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: ser wegański 8	B/glut: andrut kukurydziany B/mlecz: -
Wtorek	energia - 985.7 kcal białko - 36.7 g tłuszcz - 33.3 g węglowodany ogółem - 140.9 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, polędwica sopocka 6, pasta jajeczna 3,9,10, szczypiorek, herbata rooibois bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym 9	Rolada z łososia z pieca 1,3,4 ziemniaki puree 7 buraczki z jabłkiem, woda niegazowana	Jogurt owocowy z płatkami kukurydzianymi 7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta z fasoli		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: rolada bezglutenowa 3,4 B/mlecz: rolada z siemieniem lnianym 1,4, ziemniaki z margaryną roślinną	B/glut: - B/mlecz: jogurt roślinny*
Środa	energia - 985.6 kcal białko - 38.0 g tłuszcz - 37.5 g węglowodany ogółem - 132.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Ementaler 7, szynka kajzerkowa z ziołami, mix papryk, ogórek zielony, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa krem z pieczonej cukini i pora z grzankami pełnoziarnistymi na wywarze warzywnym 1,7,9	Kotlet mielony 1,3, kasza bulgur z olejem ziołowym 1, mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 7 woda niegazowana	Śliwka, biszkopik bez cukru 1,3
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, tofu ziołowe 6		B/glut: grzanki b/glutenowe B/mlecz: śmietanka roślinna*	B/glut: panierka bezglutenowa, kasza gryczana B/mlecz: kotlet z siemieniem lnianym 1, mizeria ze śmietaną roślinną	B/glut: biszkopt b/glutenowy 3 B/mlecz: wafle kukurydziane
Czwartek	energia - 1048.8 kcal białko - 40.2 g tłuszcz - 38.8 g Węglowodany ogółem - 142.4 g	Kakao domowe z mlekiem 1,6,7 pieczywo żytnie 1, masło 7, hummus naturalny 8,9,10,11, szynka miódowa, pomidor herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Barszcz czerwony z makaronem i majerankiem na wywarze warzywnym 1,9	Gulasz z indyka z warzywami ,9, ryż paraboliczny gotowany na sypko, woda niegazowana	Jabłko, ciasteczka maślane 1,3,7
		B/glut: chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe B/mlecz: margaryna roślinna, kakao z napojem roślinnym*		B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz: z margaryną roślinną i siemieniem lnianym 1
Piątek	energia - 1126.5 kcal białko - 43.8 g tłuszcz - 38.2 g węglowodany ogółem - 162.4 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, sałatka jarzynowa 3,9,10, filet drobiowy, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsny 9	Kluseczki kładzione z serkiem i masłem 1,3,7, keks prażonego jabłka, woda niegazowana	Smoothie brzoskwinowo-jabłkowe z jarmużem, chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, sałatka jarzynowa 9,10		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz: z siemieniem lnianym, serem wegańskim 8 i margaryną roślinną	B/glut: - B/mlecz: -

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu

*Wykorzystywane napoje 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