

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 1146 kcal Białko: 41.46 g Tłuszcz: 39.31 g Węglowodany: 152.18 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek poznański z rzodkiewką 7, szynka wieprzowa 9,10, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kolorowy kociołek z warzywami i mięsem 9	Makaron świderki w sosie pomidorowym z bazylią posypany żółtym serem 1,7, woda niegazowana	Kisiel z tartym jabłkiem
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, serek wegański 8		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz:</b>	<b>B/glut.:</b> makaron bezglutenowy w sosie z serem 7 <b>B/mlecz.:</b> makaron w sosie z serem wegańskim 1,8	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> -
Wtorek	Energia: 1069 kcal Białko: 35.33 g Tłuszcz: 31.66 g Węglowodany: 157.56 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, twarożek domowy ze szczypiorkiem 7, schab pieczony 9,10, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Krem dyniowy z marchewką, kurkumą na wywarze warzywnym z lubczykiem i grzankami 1,7,9	Kurczak duszony z mieszanymi warzywami (marchew, brokuł, papryka) 9, ryż paraboliczny gotowany na sypko, woda niegazowana	Jabłko, oblaty 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, twarożek wegański 8		<b>B/glut.:</b> krem z grzankami bezglutenowymi 7,9 <b>B/mlecz.:</b> krem ze śmietaną roślinną*,1,9	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -	<b>B/glut.:</b> oblaty bezglutenowe <b>B/mlecz.:</b>
Środa	Energia: 1133 kcal Białko: 38.13 g Tłuszcz: 32.39 g Węglowodany: 166.02 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser mozzarella 7, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata malinowa bez cukru <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8	Owoc sezonowy	Barszcz czerwony na zakwasie z makaronem muszelki i majerankiem na wywarze warzywnym 1,3,5,6,7,8,9,10 <b>B/glut.:</b> barszcz z makaronem bezglutenowym bez majeranku 9 <b>B/mlecz.:</b> barszcz bez majeranku 1,9	Rybka z pieca w panierce z otrębami 1,3,4, pierogi z kapustą i grzybami 1, ziemniaki gotowane na parze, kapusta kiszona gotowana, woda niegazowana <b>B/glut.:</b> rybka w panierce bezglutenowej 3,4, pierogi bezglutenowe <b>B/mlecz.:</b> rybka z pieca 1,4	Korzenne pierniczki wyr-wł. 1,3,5,6,7,8,9,10,11 mandarynka <b>B/glut.:</b> pierniczki b/glutenowe bez cynamonu 3,5,7,8 <b>B/mlecz.:</b> pierniczki na margarynie roślinnej, napoju roślinnym* z siemieniem lnianym bez cynamonu 1,5,8
Czwartek	Energia: 1085 kcal Białko: 37.39 g Tłuszcz: 33.6 g Węglowodany: 155.18 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli, białego sera i natki pietruszki 3,4,7,10, szynka z kurczaka, kiełki, pomidor, papryka, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z mlekiem 7, 9	Klopsiki drobiowo-wieprzowe 1,3 w sosie koperkowym 1,7, kasza Bulgur 1, czerwona kapusta na ciepło z cebulką, woda niegazowana	Banan, chrupki kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta z makreli i warzyw 4		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym*,9	<b>B/glut.:</b> klopsiki b/glutenowe 3, sos z mąką bezglutenową 7, kasza gryczana <b>B/mlecz.:</b> klopsiki z siemieniem lnianym 1, sos ze śmietaną roślinną *	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> -
Piątek	Energia: 1126 kcal Białko: 38.21 g Tłuszcz: 31.76 g Węglowodany: 167.78 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z czerwonej fasoli, szynka z ziołami 9,10i, sałata lodowa, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem i mlekiem na wywarze mięsnym 7,9	Pyzy drożdżowe z sosem waniliowym 1,3,7, woda niegazowana	Warzywa do chrupania, hummus naturalny 11
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna		<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b> zupa z napojem roślinnym*,9	<b>B/glut.:</b> pyzy bezglutenowe 3,7 <b>B/mlecz.:</b> pyzy na napoju roślinnym* z siemieniem lnianym 1 z sosem bezmlecznym	<b>B/glut.:</b> - <b>B/mlecz.:</b>

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj.

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





