

JADŁOSPIS

DATA: 09.12.2024-13.12.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia (kcal): 1146 Białko: 41.46 g Tłuszcz: 39.31 g Węglowodany ogółem: 152.18 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7, szynka pieczona 9,10, ogórek kiszony, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Owoc sezonowy	Tradycyjna zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsnym 9	Kluski śląskie z bułką tartą 1,3,7 surówka z marchewki z brzoskwinia, woda niegazowana	Sok warzywno-owocowy ciasteczka owsiane z żurawiną - wyr. Wł. 1,3,7,12
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, serek z tofu naturalnego 6		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: kluski śląskie polane masłem 3,7 B/mlecz: kluski śląskie z siemieniem lnianym, bułka tarta z margaryną roślinną 1	B/glut: ciasteczka b/glutenowe 3,7,12 B/mlecz: ciasteczka z siemieniem lnianym i margaryną roślinną 1,12
Wtorek	Energia (kcal): 1069 Białko: 35.33 g Tłuszcz: 31.66 g Węglowodany ogółem: 157.56 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, naturalny serek homogenizowany ze szczypiorkiem 7, szynka kajzerkowa z ziołami 9,10, herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy	Krem z cukinii, z imbirem, grzankami z dodatkiem śmietany roślinnej na wywarze warzywnym 1, *, 9	Pieczony udziec z indyka z cebulką z morelą 8,12, kasza Bułgur gotowana na półsypko 1, surówka Colesław 3,9,10, woda niegazowana	Jabłko, andruty 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, serek wegański 8		B/glut: krem z grzankami bezglutenowymi *,9 B/mlecz: -	B/glut: kasza gryczana B/mlecz: Colesław z jogurtem roślinnym*	B/glut: andruty bezglutenowe B/mlecz:
Środa	Energia (kcal): 1133 Białko: 38.13 g Tłuszcz: 32.39 g Węglowodany ogółem: 166.02 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, wegetariański pasztet z ciecierzycy – wyr. wł. 1,3,9, kiełbasa krakowska 9,10, mix sałat, herbata miętowa bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół z makaronem nitka i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Gulasz warzywny (warzywa korzenne, papryka mieszana) z mięskiem mieszanym i dodatkiem majeranku 9, ryż paraboliczny na sypko, woda niegazowana	Koktajl mleczny z malinami 7, chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy 3,9 B/mlecz: margaryna roślinna, pasztet z siemieniem lnianym 1,9		B/glut: rosół z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz:	B/glut: B/mlecz: koktajl na bazie napoju roślinnego*
Czwartek	Energia (kcal): 1085 Białko: 37.39 g Tłuszcz: 33.6 g Węglowodany ogółem: 155.18 g	Płatki kukurydziane na mleku z żurawiną 7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, herbata owoce leśne bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kalafiorowa ze śmietaną roślinną i lubczykiem na wywarze warzywnym *, 9	Medalion z kurczaka 1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym, mizeria 7, woda niegazowana, woda niegazowana	Chlebek wasa 1, sałatka owocowa z miodem
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, płatki na napoju roślinnym*		B/glut: B/mlecz:	B/glut: medalion z panierką bezglutenową 3 B/mlecz: medalion z kurczaka 1, mizeria ze śmietaną roślinną *	B/glut: wasa bezglutenowa B/mlecz:
Piątek	Energia (kcal): 1126 Białko: 38.21 g Tłuszcz: 31.76 g Węglowodany ogółem: 167.78 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, wędlina drobiowa, pasta z wędzonej makreli z kiszonym ogórkiem i majonezem 3,4,9,10, herbata rooibois bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa barszcz ukraiński białą kapustą na wywarze mięsnym 9	Pancakes z jabłkiem, posypane cukrem pudrem 1,3,7, woda niegazowana	Bułka grahamka 1, 3,5,6,7,9,10,11 smalec wegetariański z białej fasoli i jabłka
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta z wędzonej makreli z ogórkiem kiszonym 4,9		B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: pancakes na bazie mąki b/glutenowej 3,7 B/mlecz: pancakes na bazie napoju roślinnego* z siemieniem lnianym 1	B/glut: bułka bezglutenowa B/mlecz: bułka bezmleczna

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