

JADŁOSPIS			DATA:24.03.2025-28.03.2025			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: <b>1031 kcal</b> Białko: <b>32.68 g</b> Tłuszcz: <b>34.66 g</b> Węglowodany ogółem: <b>142.6 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7, szynka ziołowa pieczona, ogórek kiszony, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z batatów i marchewki na wywarze mięsnym 9	Spaghetti Napoli z żółtym serem 1,7 woda niegazowana	Jabłko, chlebek wasa 1
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> spaghetti bezglutenowe z żółtym serem 7 <b>B/mlecz.:</b> spaghetti z wegańskim serem 1,8	<b>B/glut.:</b> wasa bezglutenowa <b>B/mlecz.:</b>
Wtorek	Energia: <b>1074 kcal</b> Białko: <b>41.85 g</b> Tłuszcz: <b>41.5 g</b> Węglowodany ogółem: <b>128.43 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta serowa z papryką 7, szynka wieprzowa, herbata z pokrzywy bez cukru	Owoc sezonowy	Krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym 1,7,9	Kurczak garam masala z ryżem parabolicznym 1,5,6,7,8,9,10, orientalna surówka curry 1,5,8,9,10,11, woda niegazowana	Smoothie bananowo jabłkowe z jarmużem 7, chrupki kukurydziane
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta z papryką		<b>B/glut.:</b> krem z grzankami bezglutenowymi 7,9 <b>B/mlecz.:</b> krem ze śmietaną roślinną*1,9	<b>B/glut.:</b> kurczak z ryżem parabolicznym, surówka bez curry <b>B/mlecz.:</b> kurczak z ryżem parabolicznym, orientalna surówka curry 1,5,8,9,10,11,	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> smoothie na napoju roślinnym*
Środa	Energia: <b>1102 kcal</b> Białko: <b>45.41 g</b> Tłuszcz: <b>40.41 g</b> Węglowodany ogółem: <b>136.46 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo 3, ser Cheddar 7, marchewka do chrupania, mix sałat, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,9	Podudzie drobiowe pieczone z majerankiem 1,3,5,6,7,8,9,10, ziemniaki z olejem rzepakowym, surówka wielowarzynna z oliwą z oliwek woda niegazowana	Budyń na mleku z sosem malinowym 7
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser wegański 8, tofu 6		<b>B/glut.:</b> rosół z makaronem b/glutenowym 9 <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> pieczone podudzie bez majeranku <b>B/mlecz.:</b> pieczone podudzie bez majeranku	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> budyń na napoju roślinnym* z sosem malinowym
Czwartek	Energia: <b>1152 kcal</b> Białko: <b>41.67 g</b> Tłuszcz: <b>29.99 g</b> Węglowodany ogółem: <b>177.29 g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 7, pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem morelowy niskosłodzony 100%, herbata z dziką różą bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa włoski krem 7,9	Paseczki ze schabu w sosie śmietanowo-warzywnym 7,9, kasza bulgur na sypko 1, woda niegazowana	Ciasteczka owsiane 1,7 (wyrób własny) owoc sezonowy
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, płatki kukurydziane na napoju roślinnym*		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> zupa e śmietaną roślinną*,9	<b>B/glut.:</b> kasza gryczana na sypko <b>B/mlecz.:</b> sos na bazie śmietanki roślinnej*,9	<b>B/glut.:</b> ciasteczka bezglutenowe 7 <b>B/mlecz.:</b> ciasteczka owsiane z margaryną roślinną1
Piątek	Energia: <b>990 kcal</b> Białko: <b>30.74 g</b> Tłuszcz: <b>26.85 g</b> Węglowodany ogółem: <b>152.5 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli z białym serem i warzywami 3,4,9,10 wędlina drobiowa, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kolorowy kociótek z kalarepą na wywarze mięsnym 9	Pyzy z sosem truskawkowym 1,3,7 woda niegazowana	Chlebek pszenny 1, sałatka jarzynowa na oliwie z oliwek 9
		<b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta z makreli i warzyw 4,9		<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> pyzy bezglutenowe z sosem truskawkowym 3,7 <b>B/mlecz.:</b> pyzy na bazie na bazie napoju roślinnego z siemieniem lnianym z sosem truskawkowym na bazie jogurtu roślinnego 1, *	<b>B/glut.:</b> chlebek bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b>

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 116911. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisie 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)

