

JADŁOSPIS			DATA: 23.06.2025 – 27.06.2025			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1070 kcal Białko: 32.73 g Tłuszcz: 36.88 g Węglowodany ogółem: 149.13 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, rolada biała parzona, ser żółty Ementaler 7, karotka do chrupania, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa wielowarzywna z młoda kapustą, ziemniakami na wywarze mięsnym 9	Ryż na mleku z prażoną brzoskwinią 7, woda niegazowana	Banan, chlebek wasa 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser wegański 8		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.: ryż na bazie napoju roślinnego*	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Wtorek	Energia: 1081 kcal Białko: 45.12 g Tłuszcz: 41.04 g Węglowodany ogółem: 130.04 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta serowa z papryką 7, polędwica sopocka, herbata owocowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem i świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym 7,9	Potrawka wieprzowa z warzywami i majerankiem 1,3,5,6,7,8,9,10, kasza jęczmienna gotowana na sypko 1, woda niegazowana	Serek truskawkowy – wyr wł. 7, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna bezmleczna, pasta z tofu z papryką 6		B/glut.: B/mlecz.: zupa ze śmietaną roślinną *,9	B/glut.: potrawka bez majeranku, kasza gryczana B/mlecz.: potrawka bez majeranku	B/glut.: B/mlecz.: serek roślinny*
Środa	Energia: 1127 kcal Białko: 34.85 g Tłuszcz: 46.35 g Węglowodany ogółem: 138.21 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo 3 majonez 3,9,10, mozzarella 7, ogórek małosolny, rzodkiewka, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa owocowa z makaronem ryżyk 1,7	Koreczki rybne 4, ziemniaki młode gotowane na parze, surówka z kapusty młodej, pora, kukurydzy i oliwy ziołowej, woda niegazowana	Smoothie marchewkowo-gruszkowe, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna bezmleczna, tofu 6, ser wege *,		B/glut.: zupa owocowa z makaronem bezglutenowym 7 B/mlecz.: zupa owocowa z jogurtem roślinnym 1, *	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: oblaty bezglutenowe B/mlecz.:
Czwartek	Energia: 1111 kcal Białko: 37.69 g Tłuszcz: 33.61 g Węglowodany ogółem: 160.79 g 3	Płatki kukurydziane na mleku 7, Pieczywo żytnie 1, masło 7, powidła poziomkowe, herbata z lipy bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z fasoli szparagowej żółtej z ziemniakami na wywarze warzywny ,9	Kurczak w sosie pomidorowo-śmietankowym 7, trzykolorowy makaron 1, woda niegazowana	Wafle kukurydziane, arbut
		B/glut.: chleb bezglutenowy, B/mlecz.: margaryna roślinna, płatki kukurydziane na napoju roślinnym*		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej*	B/glut.: B/mlecz.:
Piątek	Energia: 1025 kcal Białko: 29.39 g Tłuszcz: 31.37 g Węglowodany ogółem: 153.67 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło7, sałatka jarzynowa z sosem majonezowo-jogurtowym 3,9,10, schab pieczony, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Kopytka w sosie koperkowym 1,3,7, surówka z marchewki i jabłka, woda niegazowana	Strucla drożdżowa z owocami 1,3,7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, sałatka jarzynowa bez jajka z majonezem wege 9,10		B/glut.: krupnik z kaszą gryczaną 9 B/mlecz.:	B/glut.: kopytka bezglutenowe w sosie koperkowym 3,7 B/mlecz.: kopytka z siemieniem lnianym 1, sos ze śmietanką roślinną *	B/glut.: ciasto bezglutenowe z owocem 3,7 B/mlecz.: ciasto na bazie napoju roślinnego i margaryny roślinnej z owocami 1, *

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. 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

