

JADŁOSPIS				13.10.2025-17.10.2025		
	kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	Energia: 1027.8 kcal Białko: 43.6 g Tłuszcz: 33.6 g Węglowodany: 147.5 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7, rolada biała parzona, pomidor, herbata rooibos bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa ziemniaczana z lubczykiem na wywarze mięsny 9	Makaron z sosem Napoli posypany wiórkami żółtego sera 1,7	Banan, chrupki kukurydziane
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: ser żółty wege *		B/glut: B/mlecz.:	B/glut: makaron bezglutenowy z sosem Napoli i żółtym serem 7 B/mlecz.: makaron z sosem Napoli i wegańskim serem 1, *	B/glut: B/mlecz.:
wtorek	Energia: 1088.1 kcal Białko: 44.5 g Tłuszcz: 27.3 g Węglowodany: 177.8 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka z indyka, serek grani 7, karotka, herbata żurawinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa z fasoli szparagowej żółtej i ryżu na wywarze warzywnym 9	Gulasz warzywny (warzywa korzenne, cukinia, papryka wielokolorowa) z mięskiem mieszanym i dodatkiem lubczyku 9, kasza pęczak na sypko 1, woda niegazowana	Ciasto jogurtowe z dynią i dodatkami mąki razowej – wyr. wł. 1,3,7
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: serek wege *		B/glut: B/mlecz.:	B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz.:	B/glut: ciasto bezglutenowe 3,7 B/mlecz.: ciasto z jogurtem roślinnym 1,3,*
środa	Energia: 1022.8 kcal Białko: 49.2 g Tłuszcz: 35.4 g Węglowodany:136.5 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wieprzowa, jajko na twardo 3 majonez 3,9,10, zielone oliwki,sałata lodowa, herbata rumiankowa bez cukru	Owoc sezonowy	Krem z buraka z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym 1,9	Pieczone fileciki z kurczaka, ryż paraboliczny gotowany na sypko, mizeria w sosie jogurtowo-śmietanowym 7, woda niegazowana	Koktajl owocowy 7, biszkopty 1,3
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut: krem z groszkiem ptysiowym bezglutenowym 9 B/mlecz.:	B/glut: B/mlecz. mizeria z jogurtem roślinnym*	B/glut: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz.: koktajl na bazie napoju roślinnego*
czwartek	Energia: 1121.7 kcal Białko: 42.5 g Tłuszcz: 37.3 g Węglowodany:165.3 g	Płatki owsiano-jęczmienne na mleku z suszoną śliwką 1,7,12, pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%,herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół na wywarze warzywnym z zacierką1,3,9	Koreczki rybne 4, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym, surówka z białej kapusty z marchewką woda niegazowana	Chlebek wasa 1, gruszka, ogórek do chrupania
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe, płatki b/glutenowe na mleku z suszoną śliwką 7,12 B/mlecz.: płatki na napoju roślinnym* z suszoną śliwką 1,12		B/glut: rosół z zacierką bezglutenową 3,9 B/mlecz.	B/glut: B/mlecz.	B/glut: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
piątek	Energia: 1043.5 kcal Białko: 45.3 g Tłuszcz: 33.2 g Węglowodany:148.1g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, sałatka jarzynowa 3,9,10, szynka domowa, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Jesienny krupnik z trzech kasz na wywarze mięsny 1,9	Pancakes z domieszką mąki orkiszowej z dżemem niskosłodzonym jabłkowo-jagodowym 1,3,7, woda niegazowana	Paluchy serowe z ziołami prowansalskimi 1,7
		B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna		B/glut: krupnik z kaszą jaglaną 9 B/mlecz.:	B/glut: pancakes na bazie mąki b/glutenowej 3,7 B/mlecz.: pancakes na bazie napoju roślinnego* 1,3	B/glut: paluchy bezglutenowe serowe z ziołami 7 B/mlecz.: paluchy z serem wegańskim i ziołami 1, *
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8.						

