

JADŁOSPIS				DATA:23.03.2026-27.03.2026		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1081 kcal Białko: 33.08 g Tłuszcz: 35.06 g Węglowodany ogółem: 154.7 g	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	Banan, chlebek wasa 1
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8	B/glut.: B/mlecz.:		B/glut.: spaghetti bezglutenowe z żółtym serem 7 B/mlecz.: spaghetti z wegańskim serem 1,8	B/glut.: chlebek bezglutenowy B/mlecz.:	
Wtorek	Energia: 1124 kcal Białko: 42.25 g Tłuszcz: 41.9 g Węglowodany ogółem: 140.53 g	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	Budyń na mleku z sosem malinowym 7
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, pasta z serem wegańskim i papryką 8	B/glut.: krem z grzankami bezglutenowymi 7,9 B/mlecz.: krem ze śmietaną roślinną*1,9		B/glut.: kurczak z ryżem parabolicznym, surówka bez curry B/mlecz.: kurczak z ryżem parabolicznym, orientalna surówka curry 1,5,8,9,10,11	B/glut.: B/mlecz.: budyń na napoju roślinnym* z sosem malinowym	
Środa	Energia: 1152 kcal Białko: 45.81 g Tłuszcz: 40.81 g Węglowodany ogółem: 148.56 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,9,10, ogórek zielony, ser Cheddar 7, marchewka do chrupania, herbata z melisy bez cukru	Owoc sezonowy	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze mięsnym 1,9	Podudzie z kurczaka pieczone z majerankiem 1,3,5,6,7,8,9,10, ziemniaki z oliwą z oliwek, surówka wielowarzywna z oliwą z oliwek woda niegazowana	Smoothie bananowo jabłkowe z jarmużem 7, chrupki kukurydziane
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, ser wegański 8	B/glut.: rosół z makaronem b/glutenowym 9 B/mlecz.:		B/glut.: pieczone podudzie z kurczaka bez majeranku B/mlecz.: pieczone podudzie z kurczaka bez majeranku	B/glut.: B/mlecz.: smoothie na napoju roślinnym*	
Czwartek	Energia: 1202 kcal Białko: 42.07 g Tłuszcz: 30.39 g Węglowodany ogółem: 189.39 g	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	Drożdżówka z owocami - wyrób własny 1,3,7
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, płatki kukurydziane na napoju roślinnym*	B/glut.: B/mlecz.: zupa ze śmietaną roślinną*,9		B/glut.: kasza gryczana na sypko B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej*,9	B/glut.: drożdżówka bezglutenowa z owocami 3,7 B/mlecz.: drożdżówka z owocami na napoju roślinnym i maśle roślinnym 1, *	
Piątek	Energia: 1040 kcal Białko: 31.14 g Tłuszcz: 27.25 g Węglowodany ogółem: 164.6 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z makreli z białym serem i warzywami 4,7,9,10 wędlina drobiowa, herbata malinowa bez cukru	Owoc sezonowy	Zupa kolorowy kociótek na wywarze mięsnym 9	Pyzy z sosem truskawkowym 1,3,7 woda niegazowana	Chlebek pszenny 1, smalec wegański z cebulką
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, pasta z makreli i warzyw 4,9	B/glut.: B/mlecz.:		B/glut.: makaron bezglutenowy z sosem truskawkowym 7 B/mlecz: pyzy na bazie na bazie napoju roślinnego z sosem truskawkowym na bazie jogurtu roślinnego 1, *	B/glut.: chlebek bezglutenowy B/mlecz.:	
Liczba 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						

