

JADŁOSPIS			DATA: 17.05.2021 – 21.05.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 1012 kcal Białko: 40.97 g Tłuszcz: 24.03 g Węglowodany ogółem: 155.7 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek grani (20g) 7, wędlina domowa z kurczaka (15g) , szczypiorek Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa ziemniaczana z majerankiem na wywarze mięsnym (300ml) 7,9	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami (marchewka, groszek, papryka) (250g), woda niegazowana	Kiwi (1 szt.), chlebek wasa (1 szt.) 1
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	B/glut.: B/mlecz.:		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:	
Wtorek	Energia: 1163 kcal Białko: 39.38 g Tłuszcz: 45.48 g Węglowodany ogółem: 144.59 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta meksykańska z fasoli (20g), pasztet drobiowy z żurawiną (30g) 3, pomidor (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa Shreka na wywarze warzywnym z pestkami dyni (250ml) 9	Strogonow ze schabu (130g), kasza gryczana z olejem ziołowym (100g) 1, ogórek kiszony (80g), woda niegazowana	Koktajl bananowo-porzeczkowy z płatkami owsianymi (120ml) 7
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna,	B/glut.: B/mlecz.:		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: płatki jaglane B/mlecz.: na bazie mleka i śmietanki roślinnej*	
Środa	Energia: 1094 kcal Białko: 35.32 g Tłuszcz: 37.27 g Węglowodany ogółem: 151.33 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, szynka wiejska (15g) , ser mozzarella (15g) 7, papryka, ogórek, kiełki (30g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9	Kotlet jajeczny z natką pietruszki (70g) 1,3, ziemniaki z olejem rzepakowym (150g), mix warzyw na parze z olejem (80g), woda niegazowana	Kisiel cytrynowy z wiórkami kokosowymi i kawałkami owoców (150ml) 8,12
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.:		B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	
Czwartek	Energia: 1070 kcal Białko: 37.78 g Tłuszcz: 31.56 g Węglowodany ogółem: 156.72 g	Płatki owsiane na mleku z rodzynkami (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem morelowy niskosłodzony (25g) Herbata rooibois bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Tradycyjna zupa jarzynowa z ziemniakami i mlekiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9	Kurczak gyros w sosie tzatziki z ogórkiem (200g) 7, ryż basmati (100g), woda niegazowana	Jabłko (1/2 szt.), wafle kukurydziane (1 szt.)
	B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*	B/glut.: B/mlecz.:		B/glut.: B/mlecz.: sos tzaziki na bazie jogurtu roślinnego*	B/glut.: B/mlecz.:	
Piątek	Energia: 1056 kcal Białko: 48.43 g Tłuszcz: 23.45 g Węglowodany ogółem: 159.58 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta ze szprotek, białego sera i kiszzonego ogórka (30g) 3,4,7,10, schab pieczony (15g) , rzodkiewka (10g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i świeżym lubczykiem na wywarze mięsnym (300ml) 9	Makaron z twarogiem i z musem z owoców (220g) 1,3,7, woda niegazowana	Wytrawne placuszki z warzywami z dodatkiem mąki pełnoziarnistej – wyr. wł. (40g) 1,3,7
	B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta ze szprotek i kiszzonego ogórka 3,4,7,10	B/glut.: B/mlecz.:		B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: twarożek z tofu 6	B/glut.: na mące b/glutenowej B/mlecz.: placuszki wytrawne bezmleczne 1,3	
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok) ; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu						
*Wykorzystywane mleka roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8 ; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8						

