

JADŁOSPIS			DATA 13.12.2021-17.12.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia (kcal): 1146 kcal Białko: 41.46 g Tłuszcz: 39.31 g Węglowodany ogółem: 152.18 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, ser żółty cheddar (20g) 7, szynka pieczona (15g), rzodkiewka (15g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml) B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, serek z tofu naturalnego (15/20g) 6	Owoc sezonowy (100-150g)	Tradycyjna zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsny (300ml) 9 B/glut: - B/mlecz: -	Kopytka w sosie potrawkowym (200g) 1,3, surówka coleslaw (80g), woda niegazowana (200ml) B/glut: kluski śląskie w sosie potrawkowym 3 B/mlecz:	Sok warzywno-owocowy (200ml), ciasteczka owsiane - wyr. Wł (1 szt.) 1,3 B/glut: ciasteczka b/glutenowe 3 B/mlecz:
Wtorek	Energia (kcal): 1069 kcal Białko: 35.33 g Tłuszcz: 31.66 g Węglowodany ogółem: 157.56 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, naturalny serek homogenizowany z jajkiem I szczypiorkiem (45g) 3,7, szynka kajzerkowa z ziołami (15g) Herbata z dziką różą bez cukru (200ml) B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta z białej fasoli (15g)	Owoc sezonowy (100-150g)	Krem groszkowy imbirem, grzankami z prażonymi pestki słonecznika I dodatkiem mleka na wywarze warzywnym (250 ml) 7,9 B/glut: grzanki bezglutenowe B/mlecz: -	Pieczony udziec z indyka z cebulką z morelą (70g) 8,12, ryż z olejem rzepakowym (100g), marchewka gotowana (80g), woda niegazowana (200ml) B/glut: - B/mlecz: na bazie śmietanki roślinnej	Jabłko (1/2 szt.), andruty (1 szt.) 1 B/glut: andruty kukurydziane B/mlecz:
Środa	Energia (kcal): 1133 kcal Białko: 38.13 g Tłuszcz: 32.39 g Węglowodany ogółem: 166.02 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, wegetariański paszтет z ciecierzycy – wyr. wł. (30g) 3,9, kielbasa krakowska (15g), sałata lodowa, kielki pomidor (30g) Herbata miętowa bez cukru (200ml) B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,	Owoc sezonowy (100-150g)	Rosół z makaronem nitka i natką pietruszki na wywarze warzywnym (300ml) 1,3,9 B/glut: - B/mlecz: -	Medalion z kurczaka (70g) 1,3, ziemniaki gotowane z olejem rzepakowym (120g), surówka z ogórka kiszzonego i cebulki z dodatkiem oleju (80g), woda niegazowana (200ml) B/glut: - B/mlecz: x	Koktajl bananowo-wiśniowy z dodatkiem buraka (150ml) 7, chrupki kukurydziane B/glut: B/mlecz:
Czwartek	Energia (kcal): 1085 kcal Białko: 37.39 g Tłuszcz: 33.6 g Węglowodany ogółem: 155.18 g	Płatki jaglane na mleku z żurawiną (200ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100% (20g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml) B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,	Owoc sezonowy (100-150g)	Zupa kalafiorowa z makaronem mini, śmietanką i lubczykiem na wywarze warzywnym (300ml) 7,9 B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: śmietanka roślinna*	Strogonow z ogórkiem kiszonym i warzywami (150g), kasza jęczmienna, woda niegazowana (200ml) B/glut: kasza gryczana biała (80g) B/mlecz: x	Grahamka (20g), smalec wegetariański z jabłkiem i ogórkiem kiszonym (70g) B/glut: B/mlecz:
Piątek	Energia (kcal): 1126 kcal Białko: 38.21 g Tłuszcz: 31.76 g Węglowodany ogółem: 167.78 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, wędlina drobiowa (15g), pasta z makreli, jajka i kukurydzą (45g) 3,4,10 Herbata rooibois bez cukru (200ml) B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,	Owoc sezonowy (100-150g)	Żurek na wywarze mięsny z ziemniakami (300ml) 1,3,9 B/glut: - B/mlecz: -	Naleśniki z cukrem pudrem (250g) B/glut: na bazie mąki b/glutenowej B/mlecz: jogurt solinny*, mleko roślinne*	Chlebek wasa (1 szt.) 1, śliwki (50-100g) B/glut: wasa b/glutenowa B/mlecz:
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						

