

JADŁOSPIS			DATA: 16.05.2022 – 20.05.2022			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: <b>1012 kcal</b> Białko: <b>40.97 g</b> Tłuszcz: <b>24.03 g</b> Węglowodany ogółem: <b>155.7 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, serek grani (20g) 7, wędlina domowa z kurczaka (15g), szczypiorek Herbata żurawinowa bez cukru (200ml) <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	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>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> wasa b/glutenowa <b>B/mlecz.:</b>
Wtorek	Energia: <b>1163 kcal</b> Białko: <b>39.38 g</b> Tłuszcz: <b>45.48 g</b> Węglowodany ogółem: <b>144.59 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (70g) 1, masło (7g) 7, pasta meksykańska z fasoli (20g), pasztecik drobiowy z żurawiną (30g) 3, pomidor (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml) <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna,	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-porczkowy z płatkami owsianymi (120ml) 7
				<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> płatki jaglane <b>B/mlecz.:</b> na bazie mleka i śmietanki roślinnej*
Środa	Energia: <b>1094 kcal</b> Białko: <b>35.32 g</b> Tłuszcz: <b>37.27 g</b> Węglowodany ogółem: <b>151.33 g</b>	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) <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, ser mozzarella wegański 8	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>B/glut.:</b> makaron b/glutenowy <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>
Czwartek	Energia: <b>1070 kcal</b> Białko: <b>37.78 g</b> Tłuszcz: <b>31.56 g</b> Węglowodany ogółem: <b>156.72 g</b>	Płatki owsiane na mleku z rodzynekami (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (50g) 1, masło (5g) 7, dżem morelowy niskosłodzony (25g) Herbata rooibois bez cukru (200ml) <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, mleko roślinne*	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>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b> sos tzaziki na bazie jogurtu roślinnego*	<b>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>
Piątek	Energia: <b>1056 kcal</b> Białko: <b>48.43 g</b> Tłuszcz: <b>23.45 g</b> Węglowodany ogółem: <b>159.58 g</b>	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) <b>B/glut.:</b> chleb bezglutenowy <b>B/mlecz.:</b> margaryna roślinna, pasta ze szprotek i kiszzonego ogórka 3,4,7,10	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>B/glut.:</b> <b>B/mlecz.:</b>	<b>B/glut.:</b> makaron b/glutenowy <b>B/mlecz.:</b> twarożek z tofu 6	<b>B/glut.:</b> na mące b/glutenowej <b>B/mlecz.:</b> placuszki wytrawne bezmleczne 1,3

Liczbą 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

