

JADŁOSPIS

DATA: 03.01.2022-05.01.2022

	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 704 kcal Białko: 22.54 g Tłuszcz: 23.99 g Węglowodany ogółem: 97.54 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, serek bieluch naturalny (15g) 7, szynka kajzerkowa z ziołami (10g), ogórek kiszony (15g) Herbata z melisy bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z ciecierzycy z grillowanym bakłażanem	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i cząbrem na wywarze mięsny (200ml) 9 B/glut.: - B/mlecz.: -	Makaron kokardka 1,3 w sosie pomidorowym z bazylią dodatkiem marchewki i żółtym serem 7 (150g), woda niegazowana B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: bez sera	Sok warzywno-owocowy (150ml), ciasteczko owsiane (1 szt.) 1 B/glut.: ciasteczko b/glutenowe B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 746 kcal Białko: 27.98 g Tłuszcz: 27.61 g Węglowodany ogółem: 93.49 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, sałatka ryżowa z kurczakiem i jajkiem w sosie majonezowo-jogurtowym (15g) 3,7,10 schab pieczony (10g), pomidor (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, w sosie majonezowym	Krem z groszku z dodatkiem kalarepy na wywarze warzywnym z grzankami (180ml) 1,9 B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.: -	Udziec z indyka z cebulką i migdałami (50g) 8, kasza gryczana (80g), surówka z marchewki i brzoskwiń (50g), woda niegazowana B/glut.: - B/mlecz.: -	Koktajl owoce leśne z kefirem z płatkami kukurydzianymi (150ml) 7 B/glut.: - B/mlecz.: na bazie mleka roślinnego*
Środa	Energia: 712 kcal Białko: 25.52 g Tłuszcz: 28.56 g Węglowodany ogółem: 86.84 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, parówki z szynki 90% (25g), ser żółty ementaler (10g) 7, sałata lodowa (15g) Herbata owocowa z dodatkiem imbiru bez cukru (200ml) B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, kostka tofu wędzonego (15g) 6	Zupa z soczewicą, ziemniakami i oregano na wywarze warzywnym (200ml) 9 B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej z serkiem homogenizowanym i polewą z truskawek (150g) 1,3,7, woda niegazowana B/glut.: na bazie mąki bezglutenowej B/mlecz.: na bazie jogurtu i mleka roślinnego*	Jabłko (1/2 szt.), wafel kukurydziany (1 szt.) B/glut.: - 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

