

JADŁOSPIS			DATA: 08.03.2021 – 12.03.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia: 714 kcal Białko: 19.83 g Tłuszcz: 19.45 g Węglowodany ogółem: 112.15 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, ser bieluch z ziołami (15g) 7, szynka gotowana (10g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i natką pietruszki na wywarze mięsnym (200ml) 1,9		Pyzy drożdżowe 1,3,7 z sosem jogurtowo-owocowym 7 (150g), woda niegazowana	Jabłko (1/2 szt.) wafle kukurydziane (1 szt.)
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta słonecznikowa	B/glut.: kaszą jaglaną B/mlecz.: -		B/glut.: makaron kukurydziany rurka B/mlecz.: na bazie jogurtu i śmietanki roślinnej*	B/glut.: - B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 784 kcal Białko: 33.16 g Tłuszcz: 31.42 g Węglowodany ogółem: 89.87 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, pasztet drobiowy – wyr. wł. (15g) 3, pasta jajeczna ze szczyptką (15g) 3, rzodkiewka (15g) Herbata z melisy z pomarańczą bez cukru (200ml)	Krem brokułowy na wywarze warzywnym z pestkami dyni i grzankami (180ml) 1,9		Klopsiki ala gołąbki z białą kapustą w sosie pomidorowym (150g) 3, ryż basmati (80g), woda niegazowana	Twarożek na słodko z dżemem (100g) 7, płatki naturalne
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna	B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.: -		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: twarożek z tofu 6
Środa	Energia: 708 kcal Białko: 27.13 g Tłuszcz: 23.47 g Węglowodany ogółem: 95.41 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, ser żółty cheddar (10g) 7, wędlina drobiowa (10g), pomidor (30g) Herbata malinowa bez cukru (200ml)	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9		Poładwiczki z kurczaka panierowane (50g) 1,3, ziemniaki gotowane na parze (80g), surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (50g), woda niegazowana	Kisiel malinowy z gruszką (120g), biszkopty bez cukru (1 szt.) 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, wege ser cheddar 8	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -		B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: biszkopty b/glutenowe 3 B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 756 kcal Białko: 22.98 g Tłuszcz: 29.05 g Węglowodany ogółem: 98.96 g	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (25g) 1, masło (3g) 7, dżem niskosłodzony morelowy 100% (15g) Herbata owocowa z goździkami bez cukru (200ml)	Zupa z fasolki szparagowej żółtej z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9		Gulasz z topatki z warzywami korzennymi i lubczykiem (150g) 9, kasza jagłana (80g), woda niegazowana	Mandarynka (1 szt.), ciasteczka owsiane (1 szt.) 1,3
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*	B/glut.: - B/mlecz.: -		B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: ciasteczka b/glutenowe 3 B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 758 kcal Białko: 25.91 g Tłuszcz: 23.5 g Węglowodany ogółem: 106.05 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, pasta z tuńczyka, serkiem białym i kiszonym ogórkiem (15g) 3,4,7,10, kiełbasa krakowska (10g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Zupa wielowarzywna z kaszą gryczaną, mlekiem i oregano na wywarze mięsnym (200ml) 7,9		Kopytka – wyr. wł. 3 w sosie potrawkowym (150g), surówka coleslaw na oleju (50g), woda niegazowana	Smoothie marchewkowo dyniowe (150ml), wasa lekki 7 ziaren (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, tofu ziołowe w plastrach 6	B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*		B/glut.: kluski śląskie 3 B/mlecz.: -	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -

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 / jagłane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8 ; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

