

JADŁOSPIS		DATA:04.04.2022-08.04.2022			
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
Poniedziałek	Energia : 784 kcal Białko: 24.99 g Tłuszcz: 24.41 g Węglowodany ogółem: 111.6 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, serek wiejski ze szczypiorkiem (15g) 7, szynka ziołowa pieczona (10g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Zupa ziemniaczana z groszkiem na wywarze warzywnym (200ml) 9	Pyzy drożdżowe na parze 1,3,7 z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym i marchewką (150g), woda niegazowana	Kiwi (1/2 szt.), chlebek wasa (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, hummus naturalny	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: Kluski śląskie 3 w sosie myśliwskim B/mlecz.: Kluski śląskie 3 w sosie myśliwskim	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.:
Wtorek	Energia : 728 kcal Białko: 28.32 g Tłuszcz: 28.02 g Węglowodany ogółem: 87.91 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, pasta brokułowa z serkiem feta (15g) 7, szynka wieprzowa (10g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200/250ml)	Krem pomarańczowy z dyni i marchwi z grzankami na wywarze warzywnym (180ml) 1,9	Podudzie z kurczaka pieczone z majerankiem (60g), ziemniaki z olejem rzepakowym (100g), sałata lodowa w sosie vinegrette (40g), woda niegazowana	Smoothie bananowo-jabłkowe ze szpinakiem (150ml) 7, chrupki kukurydziane
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta brokułowa (15g) 3	B/glut.: grzanki b/glutenowe B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: B/mlecz.:
Środa	Energia : 783 kcal Białko: 32.44 g Tłuszcz: 27.9 g Węglowodany ogółem: 98.7 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, jajecznicza z masłem i szczypiorkiem (20g) 3, ser mozzarella (10g) 7, rzodkiewka (15g) Herbata z melisy bez cukru (200ml)	Rosół z makaronem, warzywami korzennymi i natką pietruszki na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9	Klopsiki ala gołąbki z białą kapustą w sosie pomidorowym (150g) 9, ryż basmati (80g), woda niegazowana	Jogurt naturalny z mussem truskawkowo-porczkowy i płatkami kukurydzianymi i jaglanymi(120g) 7
		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.: jogurt roślinny*
Czwartek	Energia : 784 kcal Białko: 29.76 g Tłuszcz: 21.03 g Węglowodany ogółem: 118.48 g	Płatki orkiszowe na mleku z suszoną śliwką (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (25g) 1, masło (3g) 7, dżem morelowy niskosłodzony 100% (20g) Herbata z dziką różą bez cukru (200/250ml)	Wiosenna zupa z fasoli szparagowej żółtej i ryżu na wywarze warzywnym (200ml) 9	Kaszotto z kaszy jęczmiennej z kawałkami kurczaka i warzywami (warzywa korzenne, kukurydza, cukinia) (150g), woda niegazowana	Mleko (200ml) 7, owoc sezonowy (1/2 szt.)
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, mleko roślinne*	B/glut.: B/mlecz.:	B/glut.: kasza gryczana B/mlecz.:	B/glut.: mleko roślinne*
Piątek	Energia : 730 kcal Białko: 25.92 g Tłuszcz: 20.81 g Węglowodany ogółem: 106.29 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, pasta z makreli, serka białego i warzyw (25g) 4,7,9, wędlina drobiowa (10g) Herbata malinowa bez cukru (200/250ml)	Zupa ogórkowa z kaszką manna na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9	Naleśniki pełnoziarniste ze świeżym owocem i jogurtem (150g) 1,3,7, woda niegazowana	Sałatka jarzynowa na oleju (30/45g) 9, bułka otrębowa (20g) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z makreli i warzyw 4,9	B/glut.: kaszka kukurydziana B/mlecz.:	B/glut.: mąka b/glutenowa B/mlecz.: mleko i jogurt roślinny*	B/glut.: chleb b/glutenowy B/mlecz.:

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 116911 (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

Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl

