

JADŁOSPIS		DATA: 06.09.2021 – 10.09.2021			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia (kcal): <b>764 kcal</b> Białko: <b>19.96 g</b> Tłuszcz: <b>27.72 g</b> Węglowodany ogółem: <b>106.37 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, ser bieluch z ziołami (15g) 7, szynka gotowana (10g), karotka do chrupania (15g) Herbata owoce leśne bez cukru (200ml)	Krem z dyni z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9	Pierogi mięsne z cebulką, marchewką i masłem – wyr. wł. (150g) 1,3,7 woda niegazowana	Domowe ciasteczka kruche z mąki pełnoziarnistej (1 szt.) 1,3,7, jabłko (1/2 szt.)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, pasta słonecznikowa	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: Kluski śląskie z cebulką, marchewką i kawałkami kurczaka 3 B/mlecz: margaryna roślinna	B/glut: ciasteczka kruche b/glutenowe 3 B/mlecz: -
Wtorek	Energia (kcal): <b>712 kcal</b> Białko: <b>32.88 g</b> Tłuszcz: <b>23.57 g</b> Węglowodany ogółem: <b>90.04 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, paszтет drobiowy – wyr. wł. (15g) 3, jajko gotowane na twardo (20g) 3, rzodkiewka (15g) Herbata z lipy bez cukru (200ml)	Rosół z zacierką i natką pietruszki na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9	Stroganow drobiowy z warzywami korzennymi, cukinią i ogórkiem kiszonym (150g) 9, kasza gryczana z olejem ziołowym (80g) ,woda niegazowana	Koktajl brzoskwiowo-wiśniowy z dodatkiem kakao (120ml) 7 , chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna,	B/glut: zacierka b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka roślinnego*
Środa	Energia (kcal): <b>780 kcal</b> Białko: <b>27.08 g</b> Tłuszcz: <b>25.13 g</b> Węglowodany ogółem: <b>108.2 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, ser żółty cheddar (10g) 7, wędlina drobiowa (10g), ogórek zielony (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem i świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym (200ml) 7,9	Kurczak w płatkach kukurydzianych i jaglanych (50g) 3, ziemniaki gotowane na parze (100g), surówka na słodko z marchewką i żurawiną (50g) 12, woda niegazowana	Banan (1/2 szt.), oblaty (1 szt.) 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, wege ser cheddar 8,	B/glut: - B/mlecz: mleko roślinne*	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: oblaty b/glutenowe B/mlecz: -
Czwartek	Energia (kcal): <b>799 kcal</b> Białko: <b>27.7 g</b> Tłuszcz: <b>24.98 g</b> Węglowodany ogółem: <b>114.22 g</b>	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (30g) 1, masło (3g) 7, dżem niskosłodzony wiśniowy 100% (15g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszką manną na wywarze warzywnym (200ml) 1,9	Spaghetti bolognese z mięsa mieszanego z cukinią, marchewką i ziołami (150g) 1,3, woda niegazowana	Delikatna sałatka gyros w sosie majonezowo-jogurtowym (40g) 3,7,10, kawiora (20g) 1
		B/glut: chleb bezglutenowy , płatki owsiane b/glutenowe B/mlecz: margaryna bezmleczna,	B/glut: kasza gryczana biała B/mlecz: -	B/glut: makaron b/glutenowy B/mlecz: -	B/glut: kawiora b/glutenowa B/mlecz: sos majonezowy 3,10
Piątek	Energia (kcal): <b>774 kcal</b> Białko: <b>27.99 g</b> Tłuszcz: <b>26.15 g</b> Węglowodany ogółem: <b>103.4 g</b>	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, pasta szprotkowa z warzywami i serkiem białym (20g) 3,4, 7, 10, kiełbasa krakowska (10g) Herbata z melisy z cytryną bez cukru (200ml)	Domowy żurek z ziemniakami i jajkiem na wywarze mięsny (200ml) 1,3,9	Ryż na mleku z musem malinowy (150g) z keksem jogurtu 7, woda niegazowana	Chałka pszenna z masłem (30g) 1,3,7, ogórek (20-40g)
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna bezmleczna, tofu ziołowe w plastrach 6,	B/glut: za zakwasie b/glutenowym B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie mleka i jogurtu roślinnego*	B/glut: bułka b/glutenowa B/mlecz: margaryna roślinna

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

