

JADŁOSPIS
DATA: 05.08.2024 – 09.08.2024

	Kaloryczność	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia (kcal): 778 Białko: 23.4 g Tłuszcz: 23.76 g Węglowodany ogółem: 116.87 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, serek śmietankowy naturalny 7, wędlina domowa z kurczaka, rzodkiewka, herbata owoce leśne bez cukru	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze mięsnym 9	Ryż na mleku z musem jabłkowo-brzoskwiniowym I keksem jogurtu 7, woda niegazowana	Banan, wafle ryżowe
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, serek tofu naturalny 6	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: na bazie napoju i jogurtu roślinnego*	B/glut: - B/mlecz: -
Wtorek	Energia (kcal): 748 Białko: 30.13 g Tłuszcz: 28.03 g Węglowodany ogółem: 91.49 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, mozzarella 7, szynka drobiowa, sałata lodowa, herbata z lipy bez cukru	Krem pomidorowo-paprykowy na wywarze warzywnym i grzankami z pełnego ziarna 1,9	Kaszotto z kurczakiem I mieszanymi warzywami I tymiankiem, woda niegazowana	Słodki twarożek z truskawkami 7, chrupki kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, mozzarella wegańska 8	B/glut: grzanki b/glutenowe B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: twarożek z tofu 6
Środa	Energia (kcal): 764 Białko: 31.09 g Tłuszcz: 33.87 g Węglowodany ogółem: 80.87 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 3,10, szynka krucha, pomidor, herbata owocowa bez cukru	Zupa owocowa z makaronem ryżowym 7	Kotlet drobiowy tradycyjny 1,3, ziemniaki gotowane na parze, surówka z marchewki, jabłka I kalarepy, woda niegazowana	Wytrawne bułeczki z nadzieniem warzywnym (pomidor, brokuł, ser żółty) – wyr. wł. 1,3,7
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta z ciecierzycy	B/glut: - B/mlecz: jogurt roślinny	B/glut: panierka b/glutenowa B/mlecz: -	B/glut: na bazie mąki b/glutenowej 3,7 B/mlecz: wytrawne bułeczki b/mleczne z warzywami 1
Czwartek	Energia (kcal): 749 Białko: 23.83 g Tłuszcz: 27.9 g Węglowodany ogółem: 98.76 g	Kakao na mleku 1,6,7 Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, dżem morelowy niskostodzony, pasztet drobiowy - wyrób własny 3, herbata żurawinowa bez cukru	Zupa porowa z kaszą kuskus na wywarze warzywnym 1,9	Letni gulasz wieprzowy z papryką, cukinią i marchewką, makaron świderki 1, woda niegazowana	Mix owoców, wafle kukurydziane
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, kakao na napoju roślinnym	B/glut: kasza gryczana B/mlecz: -	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: -
Piątek	Energia (kcal): 745 Białko: 31.21 g Tłuszcz: 26.81 g Węglowodany ogółem: 92.35 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta z łososia, białego serka i kiszzonego ogórka 3,4,7,10, schab pieczony, herbata miętowa bez cukru	Zupa jarzynowa z kapustą włoską, groszkiem i kaszą jęczmienną na wywarze mięsnym 1,9	Ziemniaki z poznańskim gzikiem wiosennym ze szczypiorkiem i rzodkiewką 7, woda niegazowana	Koktajl wieloowocowy 7, krakersy 1
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna pasta z łososia i kiszzonego ogórka 4	B/glut: kasza jaglana B/mlecz: -	B/glut: - B/mlecz: z wegańskim gzikiem 8	B/glut: andruty kukurydziane B/mlecz: na bazie napoju roślinnego*

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


 Symfonia smaków catering – www.symfonia-smakow.pl