

JADŁOSPIS		DATA: 02.01.2023– 05.01.2023			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Poniedziałek	Energia: 706 kcal Białko: 22.14 g Tłuszcz: 21.43 g Węglowodany ogółem: 104.82 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, ser żółty Ementaler (10g) 7, wędlina z indyka z majerankiem (10g), ogórek kiszony (15g) Herbata z melisy bez cukru (200ml)	Zupa jarzynowa z kaszy gryczanej niepalonej na wywarze mięsnym (200ml) 9	Ryż na mleku z domową polewą jogurtowo-waniliową z owocem (150g) 7, woda niegazowana	Jabłko (1/2 szt.), chlebek waza lekki (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z grillowana cukinią (10g)	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: na mleku roślinnym	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -
Wtorek	Energia: 701 kcal Białko: 31.35 g Tłuszcz: 23.99 g Węglowodany ogółem: 86.3 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, szynka wiejska (10g), pasta rybna z serkiem białym i koperkiem (15g) 3,4,7,10, sałata lodowa (10g) Herbata owocowa bez cukru (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem, mlekiem i świeżym lubczykiem (200ml) 1	Kotleciki drobiowe w panierce z dodatkiem sezamu (50g) 1,3,11, ziemniaki gotowane na parze (80g), surówka z marchewki i jabłka (50g), woda niegazowana	Serek homogenizowany naturalny z miodem i żurawiną (100g) 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, paprykarz domowy wegański – wyr. wł. (15g)	B/glut.: - B/mlecz.: mleko roślinne*	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*
Środa	Energia: 737 kcal Białko: 22.21 g Tłuszcz: 18.61 g Węglowodany ogółem: 118.67 g	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną śliwką (150ml) 1,7,12 Pieczywo żytnie (25g) 1, masło (3g) 7, dżem malinowy niskosłodzony 100% (20g) Herbata z pokrzywy bez cukru (200ml)	Rosolnik z ryżem i zieloną pietruszką na wywarze warzywnym (200ml) 1,9	Gulasz z indyka z dodatkiem cebulki i majeranku (130g) 9, kasza jęczmienna (80g) 1, buraczki z chrzanem (50g), woda niegazowana	Banan (1/2 szt.), oblaty (1 szt.) 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna,	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: kasza jagłana B/mlecz.: -	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.: -
Czwartek	Energia: 759 kcal Białko: 24.66 g Tłuszcz: 25.2 g Węglowodany ogółem: 106.05 g	Chleb żytni, baltonowski, graham (50g) 1, masło (5g) 7, pasztet z kurczaka – wyr. wł. (10g) 3, kostka twarogowa (15g) 7, pomidor (15g) Herbata żurawinowa bez cukru (200ml)	Barszcz ukraiński z brukselką, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym (200ml) 9	Łazanki z kapustą białą i delikatną okrasą (150g) 1,3, woda niegazowana	Chałka (25g) 1,3 z masłem (5g) 7, sok warzywno-owocowy (100ml)
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, szynka z majerankiem (10g)	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: pieczywo b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna
6 STYCZNIA					
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					

