

JADŁOSPIS		DATA: 02.01.2024– 05.01.2024			
	Kaloryczność jadłospisu	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
Wtorek	Energia: 706 kcal Białko: 22.14 g Tłuszcz: 21.43 g Węglowodany ogółem: 104.82 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty Ementaler 7, wędlina z indyka z majerankiem, ogórek kiszony Herbata z melisy bez cukru	Zupa jarzynowa z kaszy gryczanej niepalonej na wywarze mięsny 9	Ryż na mleku z domową polewą jogurtowo-waniliową z owocem 7, woda niegazowana	Jabłko, chlebek wasa lekki 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, pasta z grillowana cukinią	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: na napoju roślinnym	B/glut.: wasa b/glutenowa B/mlecz.: -
Środa	Energia: 701 kcal Białko: 31.35 g Tłuszcz: 23.99 g Węglowodany ogółem: 86.3 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, szynka wiejska, pasta rybna z serkiem białym i koperkiem 3,4,7,10, sałata lodowa Herbata owocowa bez cukru	Rosolnik z ryżem i zieloną pietruszką na wywarze warzywnym ,9	Gulasz z indyka z dodatkiem cebulki i majeranku 9, kasza jęczmienna na sypko 1, buraczki z chrzanem, woda niegazowana	Serek homogenizowany naturalny z miodem i żurawiną 7
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, paprykarz domowy wegański – wyr. Wł	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: kasza jaglana B/mlecz.: -	B/glut.: - B/mlecz.: jogurt roślinny*
Czwartek	Energia: 737 kcal Białko: 22.21 g Tłuszcz: 18.61 g Węglowodany ogółem: 118.67 g	Płatki jęczmienne na mleku z suszoną śliwką 1,7,12 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony 100% Herbata z pokrzywy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem, mlekiem i świeżym lubczykiem 1,7,9	Kotleciki drobiowe w panierce z dodatkiem sezamu 1,3,11, ziemniaki gotowane na parze, surówka z marchewki i jabłka, woda niegazowana	Banan, oblaty 1
		B/glut.: chleb bezglutenowy, płatki b/glutenowe B/mlecz.: margaryna roślinna, napój roślinny	B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.: napój roślinny*	B/glut.: panierka b/glutenowa B/mlecz.: -	B/glut.: oblaty kukurydziane B/mlecz.: -
Piątek	Energia: 759 kcal Białko: 24.66 g Tłuszcz: 25.2 g Węglowodany ogółem: 106.05 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasztet z kurczaka – wyr. wł. 3, serek grani 7, pomidor Herbata żurawinowa bez cukru	Barszcz ukraiński z brukselką, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsny 9	Łazanki z kapustą białą i delikatną okrasą 1,3, woda niegazowana	Chałka 1,3 z masłem 7, sok warzywno-owocowy
		B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: margaryna roślinna, szynka z majerankiem	B/glut.: - B/mlecz.: -	B/glut.: makaron b/glutenowy B/mlecz.: -	B/glut.: pieczywo b/glutenowe 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

