

JADŁOSPIS				01.12.2025-05.12.2025	
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	OBIAD	
Poniedziałek	Energia(kcal): 1076 Białko: 27.86 g Tłuszcz: 37.89 g Węglowodany ogółem: 152.96 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser Bieluch z ziołami 7, szynka gotowana, pomidor, herbata owoce leśne bez cukru	Domowe ciasteczka kruche z mąki pełnoziarnistej 1,3,7, jabłko	Krem z dyni z ziemniakami na wywarze warzywnym 9	Kopytka z okrasą z cebulką 1,3, kapusta kiszona gotowana, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut: ciasteczka kruche b/glutenowe 3,7 B/mlecz: ciasteczka z margaryną roślinną 1,3	B/glut: - B/mlecz:	B/glut: kopytka bezglutenowe 3 B/mlecz:
Wtorek	Energia(kcal): 1056 Białko: 48.74 g Tłuszcz: 34.97 g Węglowodany ogółem: 133.27 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, pasztet drobiowy – wyr. wł. 1,3,9 ser Gouda 7, ogórek kiszony, herbata z lipy bez cukru	Koktajl brzoskwiniowo-wiśniowy z dodatkiem kakao 1,6,7, chrupki kukurydziane	Rosół z zacierką i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,3,9	Strogonow ze schabu z warzywami 9, kasza pęczak na sypko 1, ogórek kiszony, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy, pasztet bezglutenowy 3 B/mlecz: margaryna roślinna, ser wegański 8	B/glut: koktajl z kakao bezglutenowym 6,7 B/mlecz: na bazie napoju roślinnego*1,6	B/glut: rosół zacierką b/glutenową 3,9 B/mlecz:	B/glut: kasza gryczana na sypko B/mlecz: -
Środa	Energia(kcal): 1153 Białko: 40.7 g Tłuszcz: 37.55 g Węglowodany ogółem: 158.63 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo 3, majonez 3,9,10, wędlina drobiowa, pomidor, szczypiorek, herbata żurawinowa bez cukru	Banan, andruty 1	Zupa pomidorowa z ryżem, mlekiem I świeżym lubczykiem na wywarze warzywnym 7,9	Fileciki drobiowe w panierce 1,3, ziemniaki z wody, surówka z białej kapusty z kukurydzą i marchewką woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna	B/glut: andruty /glutenowe B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz: zupa z napojem roślinnym*,9	B/glut: fileciki drobiowe w panierce bezglutenowej 3 B/mlecz:
Czwartek	Energia(kcal): 1150 Białko: 39.52 g Tłuszcz: 38.2 g Węglowodany ogółem: 159.69 g	Kakao na mleku 2 % tłuszczu 1,6,7 Pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem niskosłodzony wiśniowy 100%, szynka drobiowa, herbata owocowa bez cukru	Smoothie marchewkowo-truskawkowe, chlebek wasa 1	Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną na wywarze warzywnym 7,9	Kurczak w sosie bazyliowo-śmietanowym z zielonym groszkiem 7, makaron Penne 1, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy, kakao bezglutenowe 6,7 B/mlecz: margaryna roślinna, kakao na napoju roślinnym 1,6, *	B/glut: chlebek bezglutenowy B/mlecz	B/glut: B/mlecz: zupa ze śmietaną roślinną *,9	B/glut: makaron bezglutenowy B/mlecz: sos ze śmietaną roślinną *
Piątek	Energia(kcal): 1065 Białko: 37.99 g Tłuszcz: 34.95 g Węglowodany ogółem: 145.82 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, paprykarz szczeciński - wyrób własny 3,4,9,10 , kiełbasa żywiecka 9,10, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Chałka pszenna 1,3,7, ogórek zielony, jabłko	Domowy żurek z ziemniakami i jajkiem na wywarze mięsnym 1,3,9	Ryż na mleku z musem truskawkowym oraz z jogurtem 1, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna	B/glut: chałka b/glutenowa 3,7 B/mlecz: chałka na bazie napoju roślinnego* z margaryną roślinną 1,3	B/glut: żurek za zakwasie b/glutenowym 3,9 B/mlecz:	B/glut: - B/mlecz: ryż na bazie napoju roślinnego z jogurtem roślinnym*
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj.					

