

JADŁOSPIS			08.12.2025-12.12.2025		
	Kaloryczność	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	OBIAD	
Poniedziałek	Energia (kcal): 1092 Białko: 41.06 g Tłuszcz: 38.91 g Węglowodany ogółem: 140.08 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, ser żółty 7, szynka pieczona 9,10, ogórek kiszony, herbata z melisy z cytryną bez cukru	Sok warzywno-owocowy ciasteczka owsiane z żurawiną - wyr. wł. 1,3,7	Zupa z żółtej fasolki z ziemniakami na wywarze mięsnym 9	Kluski śląskie z bułką tartą 1,3,7 surówka z marchewki z brzoskwinią, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, serek wege 8	B/glut: ciasteczka b/glutenowe 3,7 B/mlecz: ciasteczka z margaryną roślinną 1,3	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: kluski śląskie polane masłem 3,7 B/mlecz: kluski śląskie 3, bułka tarta z margaryną roślinną 1
Wtorek	Energia (kcal): 1042 Białko: 35.13 g Tłuszcz: 31.46 g Węglowodany ogółem: 151.51 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, naturalny serek homogenizowany 7, szynka kajzerkowa z ziołami 9,10, ogórek zielony, herbata z dziką różą bez cukru	Jabłko, andruty 1	Krem z cukinii, z imbirem, grzankami z dodatkiem śmietany roślinnej na wywarze warzywnym 1, *, 9	Indyk po tajsku z warzywami 9, ryż paraboliczny z sosem z mleka kokosowego 5,8, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, serek wegański 8	B/glut: andruty bezglutenowe B/mlecz:	B/glut: krem z grzankami bezglutenowymi *,9 B/mlecz: -	B/glut: B/mlecz:
Środa	Energia (kcal): 1141 Białko: 39.97 g Tłuszcz: 33.2 g Węglowodany ogółem: 164.27 g	Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, parówki drobiowe 9,10, pasta brokułowa z serkiem feta (wyrób własny) 7, herbata miętowa bez cukru	Koktajl mleczny z malinami 7, chrupki kukurydziane	Rosół z makaronem nitka i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1,9	Gulasz warzywny (warzywa korzenne, papryka mieszana) z mięsiem mieszanym i dodatkiem majeranku 1,3,5,6,7,8,9,9,10, kasza pęczak na sypko 1, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy, B/mlecz: margaryna roślinna, pasta brokułowa z serkiem wege 8	B/glut: B/mlecz: koktajl na bazie napoju roślinnego*	B/glut: rosół z makaronem bezglutenowym 9 B/mlecz: -	B/glut: gulasz bez majeranku, kasza gryczana na sypko B/mlecz: gulasz bez majeranku
Czwartek	Energia (kcal): 1059 Białko: 37.89 g Tłuszcz: 33.37 g Węglowodany ogółem: 148.69 g	Płatki kukurydziane na mleku z żurawiną 7,12 pieczywo żytnie 1, masło 7, dżem wiśniowy niskosłodzony 100%, herbata owoce leśne bez cukru	Chlebek wasa 1, sałatka owocowa z miodem	Zupa kalafiorowa ze śmietaną roślinną i lubczykiem na wywarze warzywnym *, 9	Koreczki rybne 4, ziemniaki puree 7, surówka z kiszonej kapusty z zieloną natką pietruszki, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, płatki na napoju roślinnym* z żurawiną 12	B/glut: chlebek bezglutenowy B/mlecz:	B/glut: B/mlecz:	B/glut: B/mlecz: ziemniaki z margaryną roślinną
Piątek	Energia (kcal): 1084 Białko: 38.47 g Tłuszcz: 31.45 g Węglowodany ogółem: 157.63 g	Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, wędlina drobiowa, pasta pomidorowo-serowa z grillowaną papryką (wyrób własny) 7, herbata rooibos bez cukru	Bułka grahamka 1, 3,5,6,7,8,10,11 smalec wegetariański z białej fasoli i jabłka (wyrób własny)	Zupa barszcz ukraiński białą kapustą na wywarze mięsnym 9	Pancakes z jabłkiem, posypane cukrem pudrem 1,3,7, woda niegazowana
		B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: margaryna roślinna, pasta pomidorowa z serem wegańskim z grillowaną papryką 8	B/glut: bułka bezglutenowa B/mlecz: bułka bezmleczna	B/glut: - B/mlecz: -	B/glut: pancakes na bazie mąki b/glutenowej 3,7 B/mlecz: pancakes na bazie napoju roślinnego* ,1,3
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011; Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. Wykorzystywany makaron w jadłospisach jest bez jaj. *Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8					

