

Jadłospis 05.10-18.10														
	Posilek	Potrawy i gramatura	Technika kulinarna	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Kwasy nasycone	Węglowo dany (g)	Cukry (g)	Błonnik (g)	Sód (mg)	Sól – ekwiwale	Alergeny	Warzywa i owoce
Poniedziałek 51.0	Śniadanie	Owsianka na mleku 2% z jabłkiem, cynamonem i orzechami włoskimi (płatki owsiane 70 g, mleko 250 ml, jabłko 150 g, orzechy 15 g); skyr naturalny 100 g	gotowanie	569	24	17	4,2	80	15	8	420	1,05	1 gluten, 7 mleko, 8 orzechy	150
	Obiad	Krupnik warzywny 300 ml; pierś kurczaka	gotowanie /	846	43	26	5,4	110	11	11	700	1,75	1 gluten, 8 seler	300
	Kolacja	Chleb żytni razowy 130 g; twarózek z rzodkiewką i szczypiorkiem 130 g; ogórek 120 g; jogurt	bez obróbki	595	26	19	4,4	80	12	8	440	1,1	1 gluten, 7 mleko	200
Wtorek 6.10	Śniadanie	Piecztywo żytnie razowe 120 g; twarózek półtłusty ze szczypiorkiem 100 g; jajko gotowane 1 szt.; pomidor 150 g; kefir 200 g	gotowanie	594	25	18	4,6	83	16	9	438	1,1	1 gluten, 3 jaja, 7 mleko	150
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml; dorsz pieczony 130 g; kasza pęczak 180 g; brokuł na parze 180 g;	gotowanie /	884	44	28	5,8	114	12	12	718	1,8	4 ryby, 7 mleko, 9	330
	Kolacja	Piecztywo pełnoziarniste 130 g; pieczona pierś	pieczenie	646	27	22	4,8	85	13	9	460	1,15	1 gluten,	240
Środa 7.10	Śniadanie	Jaglanka z gruszką i migdałami (kasza jaglana 75 g, mleko 250 ml, gruszka 160 g, migdały 15 g); jogurt naturalny 150 g	gotowanie	619	26	19	5	86	17	10	456	1,14	7 mleko, 8 orzechy	160
	Obiad	Krem z dyni 300 ml; pulpety z indyka w sosie koperkowym 130 g; kasza gryczana 180 g;	gotowanie /	922	45	30	6,2	118	13	13	736	1,84	1 gluten, 3 jaja, 7	430
	Kolacja	Salatka z kaszą gryczaną 180 g, jajkiem 1 szt., fetą	gotowanie	612	28	20	5,2	80	14	10	480	1,2	3 jaja, 7	240
Czwartek 8.10	Śniadanie	Chleb graham 120 g; pieczona pierś indyka 70 g; serek twarogowy 60 g; ogórek 100 g; papryka 100 g; jogurt naturalny 150 g	pieczenie	608	27	20	5,4	80	18	11	474	1,19	1 gluten, 7 mleko	200
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml; schab	gotowanie	875	46	27	6,6	112	14	14	754	1,89	9 seler	420
	Kolacja	Salatka z makaronem pełnoziarnistym 180 g,	gotowanie	663	29	23	5,6	85	15	11	500	1,25	1 gluten,	330
Piątek 9.10	Śniadanie	Omlet owsiany ze szpinakiem i pomidorem (jaja 2 szt., płatki owsiane 50 g, szpinak 60 g, pomidor 120 g); chleb żytni 70 g; jogurt naturalny 150 g	pieczenie	590	24	18	4,2	83	19	8	492	1,23	1 gluten, 3 jaja, 7 mleko	180
	Obiad	Rosół warzywno-drobiowy z makaronem 300 ml; łosoś pieczony 120 g; ryż brązowy 180 g; fasolka	gotowanie /	913	47	29	5,4	116	15	11	772	1,93	1 gluten, 3 jaja, 4	340
	Kolacja	Pęczak ze szpinakiem i twarogiem (pęczak 180 g,	gotowanie	629	30	21	4,4	80	16	8	520	1,3	1 gluten,	220
Sobota 10.10	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku ze śliwką (płatki 70 g, mleko 250 ml, śliwki 160 g); pestki dyni 15 g; kefir 200 g	gotowanie	597	25	17	4,6	86	15	9	420	1,05	1 gluten, 7 mleko	160
	Obiad	Zupa kalafiorowa 300 ml; gulasz z kurczaka z	gotowanie	846	43	26	5,8	110	11	12	790	1,98	1 gluten,	330
	Kolacja	Chleb żytni razowy 130 g; pasta jajeczna z	gotowanie	615	26	19	4,8	85	17	9	440	1,1	1 gluten,	190
Niedziela 11.10	Śniadanie	Bułka pełnoziarnista 120 g; pasta z tuńczyka i twarogu (tuńczyk 60 g, twaróg 70 g); sałata 40 g; ogórek 120 g; jogurt naturalny 150 g	bez obróbki / gotowanie	586	26	18	5	80	16	10	438	1,1	1 gluten, 4 ryby, 7 mleko	160
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakiem 300 ml; gulasz z	gotowanie	884	44	28	6,2	114	12	13	700	1,75	1 gluten,	330
	Kolacja	Salatka ziemniaczana z kurczakiem (ziemniaki 220	gotowanie	626	27	22	5,2	80	12	10	460	1,15	7 mleko	200
Poniedziałek 12.10	Śniadanie	Owsianka nocna z bananem i kakao (płatki owsiane 70 g, mleko 200 ml, banan 130 g, kakao 5 g); skyr 150 g; orzechy laskowe 15 g	bez obróbki	611	27	19	5,4	83	17	11	456	1,14	1 gluten, 7 mleko, 8 orzechy	130
	Obiad	Krem z cukinii 300 ml; morszczuk pieczony 130 g;	gotowanie	922	45	30	6,6	118	13	14	718	1,8	4 ryby, 7	430
	Kolacja	Chleb pełnoziarnisty 130 g; hummus 70 g; twaróg	bez	632	28	20	5,6	85	13	11	480	1,2	1 gluten,	220
Wtorek 13.10	Śniadanie	Chleb żytni razowy 120 g; pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem 120 g; pomidor 150 g; kefir 200 g	gotowanie	620	24	20	4,2	86	18	8	474	1,19	1 gluten, 3 jaja, 7 mleko	150
	Obiad	Zupa z białej fasoli i warzyw 300 ml; kurczak pieczony z ziołami 120 g; ziemniaki puree 180 g;	gotowanie /	875	46	27	5,4	112	14	11	736	1,84	9 seler	330
	Kolacja	Salatka ryżowa z jajkiem (ryż brązowy 180 g, jajo 1	gotowanie	643	29	23	4,4	80	14	8	500	1,25	3 jaja, 7	240
Środa 14.10	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z borówkami (płatki 75 g, mleko 250 ml, borówki 130 g); pieczywo chrupkie żytnie 40 g; twaróg 80 g	gotowanie	582	25	18	4,6	80	19	9	492	1,23	1 gluten, 7 mleko	130
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml; pieczeń z	gotowanie	913	47	29	5,8	116	15	12	754	1,89	1 gluten,	340
	Kolacja	Pieczone racuszki twarogowe z jabłkiem (twaróg	pieczenie	649	30	21	4,8	85	15	9	520	1,3	1 gluten,	160
Czwartek 15.10	Śniadanie	Placuszki gryczano-twarogowe z borówkami (mąka gryczana 70 g, jajo 1 szt., twaróg 100 g, borówki 130 g); jogurt naturalny 150 g	pieczenie / krótkie podsmażenie	589	26	17	5	83	15	10	420	1,05	3 jaja, 7 mleko	130
	Obiad	Krem brokułowy 300 ml; kotleciki z ciecierzycy pieczone 140 g; kuskus pełnoziarnisty 180 g;	gotowanie /	846	43	26	6,2	110	11	13	772	1,93	1 gluten, 3 jaja, 7	480
	Kolacja	Chleb żytni razowy 130 g; pasta z dorsza i	gotowanie	595	26	19	5,2	80	16	10	440	1,1	1 gluten,	260
Piątek 16.10	Śniadanie	Chleb graham 120 g; hummus 70 g; jajko gotowane 1 szt.; pieczona papryka 120 g; ogórek 100 g; kefir 200 g	gotowanie / pieczenie	614	27	18	5,4	86	16	11	438	1,1	1 gluten, 3 jaja, 7 mleko, 11 sezam	220
	Obiad	Zupa ogórkowa 300 ml; dorsz duszony w	gotowanie	884	44	28	6,6	114	12	14	790	1,98	4 ryby, 7	430
	Kolacja	Salatka z kuskusem pełnoziarnistym 180 g,	gotowanie	646	27	22	5,6	85	17	11	460	1,15	1 gluten,	280
Sobota 17.10	Śniadanie	Owsianka z brzoszkwinia i chia (płatki 70 g, mleko 250 ml, brzoszkwinia 160 g, chia 12 g); jogurt naturalny 150 g	gotowanie	587	24	19	4,2	80	17	8	456	1,14	1 gluten, 7 mleko	160
	Obiad	Zupa jarzynowa 300 ml; polędwiczka wieprzowa	gotowanie	922	45	30	5,4	118	13	11	700	1,75	7 mleko,	450
	Kolacja	Omlet warzywny (jaja 2 szt., cukinia 80 g, papryka 70 g, pomidor 100 g); chleb graham 100 g;	pieczenie / krótkie	612	28	20	4,4	80	12	8	480	1,2	1 gluten, 3 jaja, 7	250
Niedziela	Śniadanie	Piecztywo pełnoziarniste 120 g; pasta z pieczonego	pieczenie	612	25	20	4,6	83	18	9	474	1,19	1 gluten,	240
	Obiad	Krem z czerwonej soczewicy 300 ml; kurczak	gotowanie	875	46	27	5,8	112	14	12	718	1,8	1 gluten,	420
	Kolacja	Chleb żytni razowy 130 g; pasta z czerwonej	gotowanie	663	29	23	4,8	85	13	9	500	1,25	1 gluten,	240

Firma cateringowa zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie