

Jadłospis 07.09-11.09.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 310 kcal, B: 10,2 g, T: 10,9 g, NKT: 4,23 g, W: 38,55 g, Cukry 3,78 g, Bł.: 4,94 g, Sól: 0,25 g	E: 270 kcal, B: 11,84 g, T: 13,2 g, NKT: 6,85 g, W: 24 g, Cukry 3,3 g, Bł.: 2,02 g, Sól: 0,31 g	E: 229 kcal, B: 10,9 g, T: 11 g, NKT: 6,27 g, W: 21,05 g, Cukry 3,18 g, Bł.: 1,49 g, Sól: 0,24 g	E: 320 kcal, B: 9,9 g, T: 5,76 g, NKT: 2,99 g, W: 54,76 g, Cukry 1,83 g, Bł.: 3,61 g, Sól: 0,18 g	E: 309 kcal, B: 16,13 g, T: 14,44 g, NKT: 5,3 g, W: 26,12 g, Cukry 4,91 g, Bł.: 1,79 g, Sól: 0,27 g
	<p>Płatki owsiane na mleku modyfikowanym ze śliwką suszoną i pestkami dyni 180 g, kanapka graham z polędwicą drobiową 30/10 g, papryka, szczypiorek, herbatka owocowa parzona 100 ml/</p> <p>Kaszka ryżowa z malinami 180 g, herbatka owocowa (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: płatki owsiane, mleko Bebilon 3 (mleko, soja), pestki dyni, śliwki suszone, cynamon, polędwica sopocka (pszenica), chleb pszenny graham, masło (z mleka), papryka, szczypior, herbata owocowa parzona/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka żytnia z jajkiem, rzodkiewką 35/40 g, sałata i rozspanka 10 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml/</p> <p>Kaszka ryżowa z malinami 180 g, herbatka owocowa (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: jajko, masło (z mleka), chleb żytni (żyto, pszenica), koper, rzodkiew biała, sałata masłowa, rozspanka, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Twarożek z tuńczykiem i rzodkiewką, sałata, pieczywo wieloziarniste, mleko 200 g</p> <p>Kaszka ryżowa z malinami 180 g, herbatka owocowa (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), tuńczyk w oleju, rzodkiewka, koperek, bazylija, sałata, chleb pszenny graham, mleko 3,2 %/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Kasza owsiana 3 zboża jabłkowa 200 g, kanapka z wędliną domową drobiową, talarki marchewki 20 g, papryka, szczypiorek, herbata owocowa parzona 100 ml</p> <p>Kaszka owsiana 3 zboża jabłkowa 200 g, herbatka owocowa (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: kaszka owsiana 3 zboża śniadanko (mleko, owies, pszenica, żyto), chleb pszenny graham, kurczak pierś, masło (z mleka), marchew, papryka, szczypior, herbata owocowa parzona/ kaszka owsiana 3 zboża śniadanko (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Omlet z groszkiem zielonym, pieczywo pszenne 20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p>Kaszka ryżowo-bananowa 180 g, herbatka owocowa (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: jajko, mąka pszenna orkiszowa, groszek mrożony, pomidor, koper, olej rzepakowy, chleb pszenny, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier/ kaszka ryżowo-bananowa, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 112 kcal, B: 10 g, T: 2,15 g, NKT: 0,58 g, W: 13,18 g, Cukry 1,18 g, Bł.: 0,96 g, Sól: 0,03 g	E: 95 kcal, B: 1,51 g, T: 2,21 g, NKT: 0,33 g, W: 15,25 g, Cukry 1,83 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,34 g	E: 59 kcal, B: 2,48 g, T: 0,73 g, NKT: 0,34 g, W: 8,79 g, Cukry 2,47 g, Bł.: 2,74 g, Sól: 0,03 g	E: 67 kcal, B: 2,34 g, T: 0,89 g, NKT: 0,38 g, W: 14,96 g, Cukry 2,75 g, Bł.: 1,69 g, Sól: 0,03 g	E: 102 kcal, B: 1,96 g, T: 6,45 g, NKT: 0,49 g, W: 13,75 g, Cukry 3,4 g, Bł.: 2,88 g, Sól: 0,03 g
	<p>Rosół z włoszczyzną, natką pietruszki i makaronem 200 g/ miksowany- dzieci poniżej 12 msc.</p> <p><i>Skład: indyk udziec z kością, kurczak pierś, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, natka pietruszki, sól, lubczyk, kurkuma, makaron nitki (pszenica)</i></p>	<p>Zupa ryżowa z koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, seler, ryż biały, oliwa z oliwek, koper, papryka słodka, majeranek</i></p>	<p>Zupa jarzynowa 200 g</p> <p><i>Skład: brokuł świeży, kalafior świeży, cukinia, groszek mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, kolendra mielona, majeranek, śmietanka słodka 12 % (z mleka)</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki 200 g</p> <p><i>Skład: makaron w kształcie gwiazdek (pszenica), marchew, pietruszka, seler, pomidor konserwowy, koncentrat, olej rzepakowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), bazylija</i></p>	<p>Zupa krupnik jaglany ze szczypiorkiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, kasza jaglana, ziemniaki, koperek, szczypiorek, majeranek, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 231 kcal, B: 10,9 g, T: 9,6 g, NKT: 1,25 g, W: 21,17 g, Cukry 4,78 g, Bł.: 5,4 g, Sól: 0,16 g	E: 183 kcal, B: 8,81 g, T: 6,33 g, NKT: 2,07 g, W: 19,04 g, Cukry 3,36 g, Bł.: 4,33, Sól: 0,07 g	E: 228 kcal, B: 3,3 g, T: 8,26 g, NKT: 2,12 g, W: 33,9 g, Cukry 9,77 g, Bł.: 1,92, Sól: 0,03 g	E: 211 kcal, B: 10 g, T: 9,2 g, NKT: 1,3 g, W: 20,37 g, Cukry 3,75 g, Bł.: 2,39 g, Sól: 0,42 g	E: 184 kcal, B: 9,27 g, T: 3,68 g, NKT: 0,5 g, W: 22 g, Cukry 3,37 g, Bł.: 3,41 g, Sól: 0,05 g
	Pulpety indycze w sosie pomidorowo paprykowym z kaszą jęczmienną 90 g, surówka z kapusty białej 40 g/ kapusta duszona z koperkiem (dzieci poniżej 12 msc.)	Ziemniaczki tłuczone z sosem koperkowo pietruszkowym z cielęciną, groszek z marchewką na maśle 40 g	Ryż z musem brzoskwinowym zapiekany 200 g	Kurczak gotowany w sosie z brokułem i marchewką 100 g, ziemniaki puree z koperkiem 100 g, surówka z ogórka kiszzonego z koperkiem 40 g	Mintaj duszony z jarzynką 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, kapusta duszona z marchewką i koperkiem 50 g
	<i>Skład: indyk udziec z kością, kurczak pierś, koncentrat pomidorowy, papryka, marchew, seler, jajko, chleb pszenny, mleko ryżowe, koper, olej rzepakowy, kasza jęczmienna kapusta biała, jabłko, olej rzepakowy, pieprz ziołowy</i>	<i>Skład: ziemniaki, margaryna bezmleczna flora light, cielęcina łopatka, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, koper, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy, marchewka z groszkiem, masło (z mleka)</i>	<i>Skład: ryż, napój ryżowy, brzoskwinia, cukier, śmietana 12 % (z mleka), margaryna bezmleczna flora, olej rzepakowy, cynamon</i>	<i>Skład: kurczak udko trybowane, oliwa z oliwek, cebula, brokuł, marchew, śmietanka 12 % (z mleka), masło (z mleka), ziemniaki, bazylija, kolendra, pieprz ziołowy, ogórek kiszony, cebula, oliwa z oliwek, koper</i>	<i>Skład: mintaj, cytryna, bazylija, olej rzepakowy, marchew, seler, cebula, ziemniaki młode, mleko ryżowe, kapusta biała, koper, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, kminek mielony</i>
	E: 30 kcal, B: 0,13 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,06 g, Cukry 8,51 g, Błonnik: 1,82 g, Sód 0,008 g	E: 28 kcal, B: 0,43 g, T: 0,13 g, NKT: 0 g, W: 6,18 g, Cukry 5,84 g, Bł.: 0,74 g, Sól: 0,01 g	E: 30 kcal, B: 0,13 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,06 g, Cukry 8,51 g, Błonnik: 1,82 g, Sód 0,008 g	E: 32 kcal, B: 0,59 g, T: 0,18 g, NKT: 0,01 g, W: 6,75 g, Cukry 6,68 g, Błonnik: 1,04 g, Sód 0,008 g	E: 27 kcal, B: 0,28 g, T: 0,01 g, NKT: 0 g, W: 6,58 g, Cukry 6,56 g, Bł.: 0,59 g, Sód 0,009 g
Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	Kompot śliwkowo-brzoskwinowy 200 ml	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	Kompot moreli 200 ml	Kompot z brzoskwiń 200 ml	
<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	<i>Skład: śliwka mrożona, brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	<i>Skład: morela suszona jabłko, cukier</i>	<i>Skład: brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 128 kcal, B: 6,85 g, T: 2,6 g, NKT: 0,71 g, W: 18,1 g, Cukry 2,82 g, Bł.: 2,66 g, Sól: 0,11 g	E: 90 kcal, B: 1,18 g, T: 0,62 g, NKT: 0,13 g, W: 19,27 g, Cukry 14,38 g, Bł.: 1,74 g, Sól: 0,02 g	E: 128 kcal, B: 5,62 g, T: 4,19 g, NKT: 0,42 g, W: 16 g, Cukry 1,68 g, Bł.: 1,36 g, Sól: 0,07 g	E: 108 kcal, B: 2,24 g, T: 5 g, NKT: 0,59 g, W: 13,1 g, Cukry 6,63 g, Bł.: 1 g, Sól: 0,01 g	E: 145 kcal, B: 5 g, T: 4,56 g, NKT: 2,42 g, W: 20,8 g, Cukry 14,38 g, Bł.: 1,31 g, Sól: 0,18 g
	Naleśniczki orkiszowo szpinakowe z kielkami 110 g	Domowy kisiel jagodowo-wiśniowy z chrupkami kukurydzianymi 150 g /9 g	Sałatka ryżowa z łososiem i kukurydzą 120 g	Racuszki dyniowe z jabłkiem 120 g	Koktajl z owoców leśnych 160 g, pieczywo kukurydziane 10 g/ deser jogurtowo-malinowy Hipp 100 g (dzieci poniżej 12 msc.)
<i>Skład: mąka pszenka orkiszowa, szpinak świeży, napój ryżowy, jajko, sól, kielki rzodkiewki, koper, ogórek zielony, twaróg śmietankowy (z mleka), kolendra</i>	<i>Skład: wiśnie mrożone, jagody mrożone, cukier, mąka ziemniaczana, biszkopty wrocławskie (pszenica, jajko)</i>	<i>Skład: ryż biały, kukurydza konserwowa, łosoś w sosie własnym, pomidor, ogórek zielony, koper, szczypior, olej rzepakowy</i>	<i>Skład: dynia, jabłko, mąka pszenka, jajko, cukier, olej rzepakowy</i>	<i>Skład: kefir (z mleka), jagody mrożone, maliny mrożone, miód, pieczywo kukurydziane/deser jogurtowo-malinowy Hipp (mleko)</i>	
SUMA	E: 811 kcal	E: 784 kcal	E: 664 kcal	E: 738 kcal	E: 767 kcal
Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach. W jadłospisie stosowane są produkty, które mogą zawierać alergeny występujące w sposób niezamierzony w żywności na skutek zanieczyszczenia w czasie procesu produkcyjnego, produkty te stanowią załącznik nr 2 do jadłospisu.					

Jadłospisy opracowane zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia