

Jadłospis bezmleczny 14.09-18.09.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 240 kcal, B: 6 g, T: 8,5 g, NKT: 4 g, W: 33 g, Cukry 0 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,286 g	E: 207 kcal, B: 5 g, T: 6 g, NKT: 1 g, W: 32 g, C: 0,09 g, Bł.: 2,3 g, Sól: 0,395 g	E: 234 kcal, B: 12 g, T: 13 g, NKT: 1,18 g, W: 35 g, Cukry 0,95 g, Bł.: 3,3 g, Sól: 0,247 g	E: 191 kcal, B: 5 g, T: 6 g, NKT: 0,8 g, W: 28 g, C: 0,4 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,363 g	E: 276 kcal, B: 7 g, T: 6 g, NKT: 0,84 g, W: 44 g, Cukry 7,2 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,286 g
	<p>Kanapka graham z pastą pomidorową z sardynek 30/20 g, roszonek, rzodkiew, ogórek 15 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: sardynki w oleju, pomidory suszone, koncentrat pomidorowy, margaryna Flora light, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), rzodkiew biała, roszonek, ogórek zielony, chleb pszenny graham</i></p>	<p>Kanapka z domową pieczenią 30/10 g, ogórek kiszony, burak pieczony natka pietruszki 35 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, margaryna miękka Flora light, łopatką wieprzowa, kurczak filet, marchew, cebula, majeranek, papryka słodka, buraczek pieczony, ogórek kiszony, natka pietruszki, napój ryżowy, kawa zbożowa (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Kanapka z pastą seledynową jajeczną 30/25 g, papryka czerwona 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb razowy (żyto, pszenica), jajko, groszek zielony, margaryna Flora light, papryka czerwona, rzodkiewka, koper, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Kanapka z pastą z dyni pieczonej i szynką drobiową 50 g, ogórek kiszony 5 g, papryka czerwona 10 g, kakao na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, dynia piżmowa, margaryna miękka Flora light szynka drobiowa,, papryka czerwona, ogórek kiszony, napój ryżowy, kakao ciemne, woda</i></p>	<p>Kanapka z pastą z sardynek z warzywami 30/20 g, herbata z rumiankowa 100 ml</p> <p><i>Skład: kasza owsiana bezmleczna, napój ryżowy, sardynki konserwowe, buraki, papryka czerwona, kukurydza konserwowa, szczypiorek, chleb razowy (żyto, pszenica), margaryna miękka Flora light</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 95 kcal, B: 2 g, T: 3 g, NKT: 0,4 g, W: 16 g, Cukry 1,5 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,25 g	E: 94 kcal, B: 2 g, T: 2 g, NKT: 0,2 g, W: 14 g, Cukry 3,2 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,02 g	E: 85 kcal, B: 1,85 g, T: 2,19 g, NKT: 0,32 g, W: 12 g, Cukry 2,72 g, Bł.: 3,4 g, Sól: 0,25 g	E: 109 kcal, B: 3 g, T: 3 g, NKT: 0,29 g, W: 15 g, Cukry 2,2 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,025 g	E: 103 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,9 g, W: 15 g, Cukry 2,94 g, Bł.: 3,5g, Sól: 0,08 g
	<p>Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka korzeń, por, ogórki kiszane, kasza jaglana, oliwa z oliwek, koper, pieprz ziołowy, kolendra</i></p>	<p>Zupa krem paprykowa z bakłażanem i cząstkami ziemniaka 200 g</p> <p><i>Skład: bakłażan, papryka, marchew, pietruszka, ziemniaki, cebula, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, bazylija, oregano</i></p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, koper, majeranek, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: brokuł mrożony, pietruszka, kasza jaglana, marchew, por, olej rzepakowy, koper, majeranek, kolendra</i></p>	<p>Zupa z krem z białych warzyw z wiórkami sera 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, pietruszka, seler, kalafior mrożony, cebula, ser gouda (z mleka), cebula, koper, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, tymianek,</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 195 kcal, B: 10 g, T: 4 g, NKT: 0,53 g, W: 28 g, Cukry 6 g, Bł.: 4,36 g, Sól: 0,05 g	E: 218 kcal, B: 8 g, T: 5,5 g, NKT: 0,77 g, W: 27 g, C: 0,59 g, Bł.: 9, Sól: 0,1 g	E: 219 kcal, B: 9 g, T: 6 g, NKT: 1,37 g, W: 29 g, Cukry 7 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,07 g	E: 204 kcal, B: 11 g, T: 6 g, NKT: 0,85 g, W: 25 g, C: 0,33 g, Bł.: 4,6 g, Sól: 0,099 g	E: 233 kcal, B: 12,5 g, T: 5 g, NKT: 1,17 g, W: 29 g, Cukry 2,3 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,108 g
	Gulasz drobiowy jesienny 150 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z selera, marchewki i kalarepki 40 g	Pulpeciki soczewicą w sosie koperkowym 40/60 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka kiszzonego 40 g	Risotto z wołowiną i burakami 150 g, surówka z marchewki i rokitnika 40 g	Medaliony z indyka duszone z warzywami 100 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z buraczków 40 g	Pulpeciki łososiowe w sosie szpinakowym 40/60 g, ryż brązowy 90 g, marchewka z groszkiem gotowana 40 g
	<i>Skład: kurczak filet, dynia, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, seler, kalarepa, jabłko, tymianek, pieprz zielony</i>	<i>Skład: soczewica czerwona, bułka pszenna, jajko, dynia pestki, pietruszka, seler, ziemniak, cebula, śmietanka roślinna ryżowa, czosnek, olej rzepakowy, koper, majeranek, bazylia, kolendra, kasza jęczmienna, kapusta pekińska, marchew, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, sok z cytryny</i>	<i>Skład: wołowina polędwica ryż biały, buraki, marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, natka pietruszki, oregano, pieprz zielony, marchew, por, rokitnik 100% dżem, natka pietruszki, olej rzepakowy</i>	<i>Skład: indyk filet, dynia, pomidory konserwowe, pietruszka, cebula, śmietanka ryżowa, mąka ziemniaczana, oliwa z oliwek, czosnek, bazylia, kolendra, ziemniaki, buraki, jabłko, szczypior, olej rzepakowy</i>	<i>Skład: łosoś filet, jajko, bułka pszenna, cytryna, koper, bazylia, szpinak mrożony liściasty, cebula, marchew, pietruszka, śmietanka ryżowa, olej rzepakowy, bazylia, ryż brązowy, marchew z groszkiem mrożona</i>
	E: 31 kcal, B: 0,1 g, T: 0 g, NKT: 0,01 g, W: 7 g, Cukry 6,6 g, Błonnik: 1 g, Sód 0,009 g	E: 37 kcal, B: 0,2 g, T: 0,06 g, NKT: 0 g, W: 8 g, Cukry 6,8 g, Bł.: 1,55 g, Sól: 0,008 g	E: 25 kcal, B: 0,3 g, T: 0,06 g, NKT: 0,02 g, W: 6 g, Cukry 4,3 g, Bł.: 0,4 g, Sód 0,008 g	E: 37 kcal, B: 0,2 g, T: 0,06 g, NKT: 0 g, W: 8 g, Cukry 6,8 g, Bł.: 1,55 g, Sól: 0,008 g	E: 28 kcal, B: 0,13 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 13,19 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 2,76 g, Sód 0,008 g
Kompot jabłkowy 200 ml	Kompot z gruszką 200 ml	Kompot z jabłek i dyni 200 ml	Kompot z gruszką 200 ml	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml	
<i>Skład: jabłko, cukier</i>	<i>Skład: gruszka, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, dynia, cukier</i>	<i>Skład: gruszka, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 143 kcal, B: 2 g, T: 5 g, NKT: 0,06 g, W: 22 g, C: 2,19 g, Bł.: 4,5 g, Sól: 0,003 g	E: 174 kcal, B: 3 g, T: 10 g, NKT: 1,88 g, W: 19 g, Cukry 6,6 g, Bł.: 0,85 g, Sól: 0,029 g	E: 139 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,3 g, W: 25 g, Cukry 14 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,038 g	E: 182 kcal, B: 7,3 g, T: 5 g, NKT: 1,9 g, W: 25 g, Cukry 5 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,04 g	E: 140 kcal, B: 3 g, T: 3 g, NKT: 0,39 g, W: 23 g, C: 4 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,050 g
	Mus z kiwi i awokado z posypką słonecznika 150 g	Ciasto kruche owsiane z pomarańczą 80 g	Budyń jaglano- truskawkowy z polewą daktylową 170 g	Gofry gryczane z owocami 140 g	Salatka z jabłka, marchewki i melona 170 g, biszkopty 14 g
<i>Skład: banan, jabłko, kiwi, awokado, słonecznik, sok z cytryny</i>	<i>Skład: mąka pszenna, mąka owsiana, margaryna Flora light, cukier, jajko, pomarańcza, galaretka pomarańczowa</i>	<i>Skład: napój ryżowy, banan, truskawka mrożona, kasza jaglana, daktyle suszone, kakao, cukier z prawdziwą wanilią</i>	<i>Skład: mleko, mąka gryczana, jajko, banan, kiwi, olej rzepakowy, proszek do pieczenia</i>	<i>Skład: jabłko, melon, marchew, siemię lniane, biszkopty (pszenica, jajko)</i>	
SUMA	E: 704 kcal	E: 730 kcal	E: 788 kcal	E: 723 kcal	E: 780 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