

Jadłospis 05.10-09.10.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 236 kcal, B: 5,6 g, T: 8,87 g, NKT: 6,18 g, W: 30,7 g, Cukry 11,8 g, Bł.: 2,34 g, Sól: 0,3 g	E: 222 kcal, B: 7,4 g, T: 8,6 g, NKT: 3,38 g, W: 26 g, Cukry 3,54 g, Bł.: 2,84 g, Sól: 0,19 g	E: 312 kcal, B: 12,7 g, T: 15,28 g, NKT: 4,85 g, W: 26,6 g, Cukry 1,9 g, Bł.: 3,22 g, Sól: 0,32 g	E: 275 kcal, B: 10,2 g, T: 11,7 g, NKT: 6 g, W: 30,60 g, Cukry 4,13 g, Bł.: 3,57 g, Sól: 0,25 g	E: 272 kcal, B: 11,4 g, T: 9,7 g, NKT: 3,63 g, W: 33 g, Cukry 3,86 g, Bł.: 4,47 g, Sól: 0,26 g
	<p>Kanapka z kielkami żyta z jajkiem i szczypiorkiem 30/20 g, ogórek kiszony 20 g, mleko ryżowe 200 ml/</p> <p>Kaszka mleczna owsiana 3 zboża 180 g, herbata malinowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: jajko, pieczywo żytnie 100 %, masło (z mleka), szczypiorek, ogórek kiszony, napój ryżowy/ Kaszka owsiana 3 zboża (pszenica, owies, żyto, mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą twarogowo- paprykową 25/10 g, rzodkiewka 5g, kawa zbożowa na mleku 200 g/</p> <p>Kaszka mleczna owsiana 3 zboża 180 g, herbata z lipy 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), śmietana kwaśna 12 % (z mleka), chleb wieloziarnisty (pszenica), masło (z mleka), papryka czerwona, rzodkiewka, bazylija, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), cukier/ Kaszka owsiana 3 zboża (pszenica, owies, żyto, mleko, soja), herbata z lipy parzona</i></p>	<p>Kanapka z omletem szczypiorkowym 30/20 g, pomidor 20 g, kawa zbożowa na mleku Bebilon 3 200 g/</p> <p>Kaszka mleczna owsiana 3 zboża 180 g, herbata z hibiskusa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: chleb żytni z kielkami żyta 100 %, masło (z mleka), jajko, szczypiorek, pomidor, bazylija, olej rzepakowy, kawa zbożowa inka, Bebilon 3 (mleko, soja)/ Kaszka owsiana 3 zboża (pszenica, owies, żyto, mleko, soja), herbata z hibiskusa parzona</i></p>	<p>Kanapka z humusem pomidorowym 30/20 g, buraczek gotowany 10 g, kakao na mleku 200 g/</p> <p>Kaszka mleczna owsiana 3 zboża 180 g, herbata rumiankowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: chleb żytni (pszenica, żyto), masło (z mleka), ciecierzycza sucha, pomidor suszony z oleju, oliwa z oliwek, natka pietruszki, burak, mleko 3,2 %, kakao ciemne, cukier/ Kaszka owsiana 3 zboża (pszenica, owies, żyto, mleko, soja), herbata rumiankowa parzona</i></p>	<p>Płatki jęczmienne ze śliwką suszoną 110 g, kanapka z pastą portugalską z sardynek 30/20 g, herbata malinowa 100 ml/</p> <p>Kaszka mleczna owsiana 3 zboża 180 g, herbata malinowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</p> <p><i>Skład: płatki jęczmienne, śliwka suszona, siemię lniane nasiona, mleko 3,2 %, cukier sardynka w sosie pomidorowym, pomidor suszony z oleju, chleb razowy (pszenica, żyto)/ Kaszka owsiana 3 zboża (pszenica, owies, żyto, mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 87 kcal, B: 1,8 g, T: 2,74 g, NKT: 0,48 g, W: 12,45 g, Cukry 1,17 g, Bł.: 2,31 g, Sól: 0,06 g	E: 85 kcal, B: 2,2 g, T: 2 g, NKT: 0,32 g, W: 12 g, Cukry 2,73 g, Bł.: 3,4 g, Sól: 0,25 g	E: 98 kcal, B: 4,2 g, T: 2,34 g, NKT: 0,23 g, W: 10,3 g, Cukry 2,4 g, Bł.: 5,7 g, Sól: 0,03 g	E: 70 kcal, B: 1,38 g, T: 3,36 g, NKT: 2,1 g, W: 8,61 g, Cukry 2,16 g, Bł.: 1,38 g, Sól: 0,02 g	E: 88 kcal, B: 2,2 g, T: 3 g, NKT: 0,46 g, W: 11,5 g, Cukry 3 g, Bł.: 2,6 g, Sól: 0,06 g
	<p>Zupa krem z selera i pora z ziarnami kukurydzy 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka seler, por, olej rzepakowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), ziemniaki, czosnek, majeranek, kolendra mielona, kukurydza konserwowa</i></p>	<p>Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z natką pietruszki 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, cebula, ziemniaki, oliwa z oliwek, kapusta kiszona, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa krem z soczewicy 200 g</p> <p><i>Skład: soczewica czerwona, marchew, pietruszka, seler, brokuł mrożony, ziemniaki, olej rzepakowy, bazylija, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa dyniowo-kokosowa 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, dynia, ziemniaki, cebula, oliwa z oliwek, mleko kokosowe, imbir, kolendra mielona</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: kasza jaglana, marchew, pietruszka, seler, pomidor konserwowy, koncentrat pomidorowy, śmietana 12 % (z mleka), bazylija</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 219 kcal, B: 9,3 g, T: 5,81 g, NKT: 2,78 g, W: 29 g, Cukry 3,48 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,08 g	E: 165 kcal, B: 9,8 g, T: 4,06 g, NKT: 3,31 g, W: 19,4 g, Cukry 2,88 g, Bł.: 3,73, Sól: 0,06 g	E: 182 kcal, B: 4,9 g, T: 7,9 g, NKT: 1,79 g, W: 20,75 g, Cukry 2,4 g, Bł.: 3,23, Sól: 0,04 g	E: 228 kcal, B: 9,7 g, T: 9,8 g, NKT: 2,62 g, W: 24 g, Cukry 2,5 g, Bł.: 6,6 g, Sól: 0,22 g	E: 202 kcal, B: 11 g, T: 5,76 g, NKT: 0,52 g, W: 24 g, Cukry 4,49 g, Bł.: 3,79 g, Sól: 0,04 g
	Risotto z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym 150/50 g	Medaliony w ziołach z groszkiem i marchewką 30/50 g, ziemniaki gniecione 100 g	Placuszki ziemniaczano dyniowe pieczone w piekarniku, sos jogurtowy 100/50 g, surówka z rzodkwi białej 40 g	Pieczeń rzymska z marchewką w sosie jarzynowym białym 50/50 g, kasza jęczmienna 100 g, surówka z kapusty kiszanej 40 g	Kotleciki rybne pieczone w panierce z kaszy kukurydzianej 50 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z marchewki i cukini 40 g
	<i>Skład: ryż biały, kurczak udko trybowane b/s, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, groszek mrożony, bazylija, majeranek, oregano, pieprz ziołowy, natka pietruszki, cebula, czosnek, pomidor konserwowy, koncentrat pomidorowy</i>	<i>Skład: kurczak pierś, kurkuma, papryka słodka, czosnek, olej rzepakowy, marchew mrożona, groszek mrożony, masło (z mleka), mąka ziemniaczana, ziemniaki mleko ryżowe</i>	<i>Skład: ziemniaki, dynia, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, jogurt typu greckiego (z mleka), ogórek zielony, koper, rzodkiew biała, jabłko, cytryna, kolendra mielona</i>	<i>Skład: wieprzowina łopatką, bułka zwykła (z pszenicy), napój ryżowy, cebula, czosnek, jajko, marchew, pieprz ziołowy, majeranek, por, olej rzepakowy, pietruszka, seler, mąka ziemniaczana, śmietanka słodka 12% (z mleka), kasza jęczmienna, kapusta kiszona, marchew, kielki rzodkiewki, olej rzepakowy, kminek mielony</i>	<i>Skład: dorsz filet, cytryna, jajko, kasza kukurydziana, bazylija, pieprz, ziołowy, tymianek, marchew, cukinia, żurawina suszona, olej rzepakowy, ziemniaki</i>
	E: 28 kcal, B: 0,13 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 7,4 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 0,92 g, Sód 0,008 g	E: 30 kcal, B: 0,13 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,06 g, Cukry 8,51 g, Bł.: 1,82 g, Sód 0,008 g	E: 38 kcal, B: 0,29 g, T: 0,11 g, NKT: 0,03 g, W: 8,86 g, Cukry 6,49 g, Bł.: 1,12 g, Sód 0,008 g	E: 28 kcal, B: 0,43 g, T: 0,13 g, NKT: 0,01 g, W: 8,17 g, Cukry 6,62 g, Bł.: 0,74 g, Sól: 0,02 g	E: 31 kcal, B: 0,15 g, T: 0,05 g, NKT: 0 g, W: 8,14 g, Cukry 5,84 g, Bł.: 1,24 g, Sól: 0,02 g
Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	Kompot jabłkowo-bananowy 200 ml	Kompot brzoskwiniowo-śliwkowy 200 ml	Kompot gruszkowy 200 ml	
<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, banan, cukier</i>	<i>Skład: brzoskwinia konserwowa, śliwka, cukier</i>	<i>Skład: gruszka, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 114 kcal, B: 5,11 g, T: 2,4 g, NKT: 0,48 g, W: 16,8 g, Cukry 4,92 g, Bł.: 1,35 g, Sól: 0,4 g	E: 133 kcal, B: 1,64 g, T: 0,47 g, NKT: 2,78 g, W: 30,4 g, Cukry 18,2 g, Bł.: 2,30 g, Sól: 0,05 g	E: 107 kcal, B: 1,58 g, T: 2,85 g, NKT: 1,61 g, W: 18,72 g, Cukry 9 g, Bł.: 2,74 g, Sól: 0,1 g	E: 116 kcal, B: 1,6 g, T: 4,4 g, NKT: 0,35 g, W: 9 g, Cukry 9 g, Bł.: 1,9 g, Sól: 0,001 g	E: 112 kcal, B: 5 g, T: 5 g, NKT: 2 g, W: 9 g, Cukry 2,7 g, Bł.: 2,56 g, Sól: 0,23 g
	Keks dyniowy 40 g	Domowy kisiel jabłkowo-bananowy, chrupki kukurydziane 150 g/9 g	Kanapka z domowym kremem kakowym 20 g	Ciasteczka orkiszowe korzenne 50 g, jabłko ćwiartka 50 g	Sałatka jesienna z buraczką 100 g
<i>Skład: mąka pszenna, drożdże, dynia, margaryna Flora, cukier jajko, napój ryżowy, sól, żurawina suszona, rodzyunki</i>	<i>Skład: jabłko, banan, cukier, mąka ziemniaczana, cynamon, chrupki kukurydziane</i>	<i>Skład: chleb żytni, daktyle suszone, napój ryżowy, kakao ciemne, karob, cukier z prawdziwą wanilią</i>	<i>Skład: mąka pszenna orkiszowa, mąka kukurydziana, cukier, olej rzepakowy, soda, przyprawa do pierników, jabłko</i>	<i>Skład: burak, fasola biała, ogórek kiszony, kasza jaglana, ser Gouda (z mleka), koper, olej rzepakowy, sok z cytryny, majeranek, kolendra</i>	
SUMA	E: 684 kcal	E: 635 kcal	E: 737 kcal	E: 733 kcal	E: 705 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.					