

Jadłospis 19.10-23.10.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 286 kcal, B: 8,7 g, T: 10,3 g, NKT: 4,35 g, W: 36,7 g, Cukry 10 g, Bł.: 3,35 g, Sól: 0,219 g	E: 338 kcal, B: 7,5 g, T: 7,5 g, NKT: 4,22 g, W: 58,5 g, Cukry 9,67 g, Bł.: 3,5 g, Sól: 0,231 g	E: 298 kcal, B: 14,5 g, T: 15,3 g, NKT: 5,46 g, W: 25 g, Cukry 3,66 g, Bł.: 1,64 g, Sól: 0,36 g	E: 250 kcal, B: 7,7 g, T: 11 g, NKT: 4,46 g, W: 27 g, Cukry 4,9 g, Bł.: 3,2 g, Sól: 0,253 g	E: 255 kcal, B: 9,7 g, T: 10,3 g, NKT: 4,52 g, W: 29,5 g, Cukry 2,6 g, Bł.: 3,4 g, Sól: 0,486 g
	<p>Kanapka z pastą twarogowo-łososiową z rzodkiewką 30/20 g, koktajl bananowo-jagodowy na mleku Bebilon 200 ml/</p> <p><i>Kaszka mleczna ryżowa z malinami 200 g, herbatka malinowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), mleko Bebilon 3 (mleko, soja), łośność konserwowy, chleb pszeniczny graham, masło (z mleka), sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek zielony, banan, jagoda mrożona/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbatka malinowa parzona</i></p>	<p>Kaszka zbożowa owsiana z dodatkiem banana 200 g, kanapka z serem Edam i pomidorem malinowym, szczypiorkiem 30/10 g, 20 g, herbata owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbatka z malin parzona 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: chleb pszeniczny graham, masło (z mleka), ser Edam (z mleka), pomidor malinowy, szczypior, herbata owocowa susz, kasza zbożowa owsiana (mleko, soja, owies, żyto, pszenica), woda, banan/ kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z malin parzona</i></p>	<p>Kanapka z mozzarellą 30/20 g, pomidor, papryka żółta 40 g, mleko 200 ml</p> <p><i>Kaszka mleczna ryżowa z malinami 200 g, herbatka malinowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: ser mozzarella (z mleka), pomidor, papryka żółta, koperek, bazylija, chleb pszeniczny graham, mleko 3,2 %/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbatka malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą jajeczno-cukiniową 30/20 g, papryka czerwona 20 g, kakao na mleku Bebilon 200 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbatka z hibiskusa ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: jajko, cukinia, chleb pszeniczny graham, masło (z mleka), papryka czerwona, ogórek zielony, mleko Bebilon 3 (mleko, soja), kakao ciemne, woda/Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z hibiskusa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą warzywną ajawar 30/20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka mleczna ryżowa z malinami 200 g, herbatka rumiankowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: soczewica czerwona, papryka czerwona, cukinia, pomidory suszone w oliwie, cebula, czosnek, olej rzepakowy, chleb razowy (żyto, pszenica), ogórek kiszony, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbatka rumiankowa parzona</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 105 kcal, B: 4,4 g, T: 1,4 g, NKT: 1,28 g, W: 16 g, Cukry 3 g, Bł.: 2,3 g, Sól: 0,08 g	E: 88 kcal, B: 2 g, T: 2,2 g, NKT: 0,32 g, W: 13 g, Cukry 3,79 g, Bł.: 3,2 g, Sól: 0,035 g	E: 86 kcal, B: 2,4 g, T: 2,7 g, NKT: 0,6 g, W: 11 g, Cukry 2,8 g, Bł.: 3,2 g, sól: 0,04 g	E: 90 kcal, B: 3 g, T: 1,2 g, NKT: 0,52 g, W: 15 g, Cukry 2,2 g, Bł.: 1,7 g, Sól: 0,027 g	E: 84 kcal, B: 1,75 g, T: 3,2 g, NKT: 0,97 g, W: 10,4 g, Cukry 2,76 g, Bł.: 2,32 g, Sól: 0,04 g
	<p>Zupa neapolitańska 200 g</p> <p><i>Skład: kapusta biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, makaron świderki (z pszenicy), ser gouda (z mleka), śmietanka słodka 12 % (z mleka), natka pietruszki, tymianek, kolendra, bazylija</i></p>	<p>Zupa kapuśniak z czerwonej kapusty 200 g / <i>zupa krem kapuśniak z czerwonej kapusty (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, por, kapusta czerwona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: kalafior mrożony, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietanka słodka 12 % (z mleka), oliwa z oliwek, bazylija, kolendra, tymianek</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z zielonym akcentem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, seler, cebula, brokuł mrożony, pomidor świeży, koncentrat pomidorowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), bazylija</i></p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (z mleka), cebula, koper, oliwa z oliwek, bazylija</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 250 kcal, B: 10,9 g, T: 6,5 g, NKT: 0,77 g, W: 34,5 g, Cukry 3,3 g, Bł.: 2,8 g, Sól: 0,1 g	E: 231 kcal, B: 9 g, T: 7,3 g, NKT: 1,6 g, W: 28 g, Cukry 2,44 g, Bł.: 8, Sól: 0,03 g	E: 208 kcal, B: 10 g, T: 7,4 g, NKT: 1,49 g, W: 26 g, Cukry 2,4 g, Bł.: 1,8 g, Sól: 0,09 g	E: 200 kcal, B: 9,4 g, T: 6,4 g, NKT: 1 g, W: 22,4 g, Cukry 3,94 g, Bł.: 4,6 g, Sól: 0,045 g	E: 177 kcal, B: 11,5 g, T: 4,5 g, NKT: 0,5 g, W: 21 g, Cukry 2 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,194 g
	Risotto meksykańskie 200 g, brokuł gotowany 40 g <i>Skład: ryż basmati, indyk filet, szpinak, kukurydza konserwowa, marchew, pietruszka, cebula, pomidor konserwowy, kolendra, pieprz ziółowy, brokuł mrożony</i>	Kotlet mielony z soczewicą pieczony 40 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z sałaty lodowej, kalarepka w słupkach 20 g/ kalarepka tarta 40 g (dzieci poniżej 12 msc.) <i>Skład: łopatka wieprzowa mielona, bułka pszenna, jajko, soczewica czerwona, cebula, czosnek, olej rzepakowy, majeranek, bazylia, kolendra, kasza jęczmienna, sałata lodowa, por, marchew, koper, cebula, sok z cytryny, kalarepa</i>	Makaron świderki w sosie szpinakowym z posypką sera 150 g, surówka z marchewki 40 g <i>Skład: makaron świderki (z pszenicy), indyk filet, jajko, szpinak mrożony, ser gouda (z mleka), cebula, czosnek, mąka ziemniaczana, marchew, natka pietruszki, olej rzepakowy, cytryna</i>	Królik w sosie koperkowym 100 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z fasolki szparagowej 40 g <i>Skład: królik udko, marchew, pietruszka, cebula, olej rzepakowy, koper, śmietanka 12 % (z mleka), mąka ziemniaczana, czosnek, bazylia, kolendra, ziemniaki, fasolka szparagowa mrożona, cebula, olej rzepakowy, bazylia</i>	Polędwiczka z dorsza pieczona 30/50 g, kasza gryczana niepalona 90 g, surówka z kapusty kiszanej 40 g <i>Skład: dorsz polędwiczka świeża, cytryna, koper, olej rzepakowy, bazylia, kasza gryczana, kapusta kiszona, marchew, jabłko, rzepakowy, kminek mielony</i>
	E: 27 kcal, B: 0,11 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 7 g, Cukry 5,9 g, Błonnik: 0,6 g, Sód 0,008 g	E: 22 kcal, B: 0,3 g, T: 0,12 g, NKT: 0 g, W: 5 g, Cukry 4,8 g, Bł.: 0,69 g, Sól: 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, 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: 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 jabłkowo-jagodowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot z brzoskwini i truskawek 200 ml <i>Skład: truskawka, brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	Kompot z jabłek i mięty 200 ml <i>Skład: jabłko, mięta świeża, cukier</i>	Kompot moreli 200 ml <i>Skład: morela świeża, jabłko, cukier</i>	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml <i>Skład: brzoskwinia konserwowa, cukier</i>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 111 kcal, B: 2,8 g, T: 2 g, NKT: 1,3 g, W: 19,5 g, Cukry 14 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,028 g	E: 84 kcal, B: 3,3 g, T: 1 g, NKT: 0,16 g, W: 15 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 2,3 g, Sól: 0,38 g	E: 126 kcal, B: 2,8 g, T: 2,43 g, NKT: 0,59 g, W: 22,1 g, Cukry 9 g, Bł.: 2,58 g, Sól: 0,038 g	E: 160 kcal, B: 2 g, T: 4 g, NKT: 0,74 g, W: 20 g, Cukry 4,97 g, Bł.: 5 g, Sól: 0,02 g	E: 120 kcal, B: 6 g, T: 4 g, NKT: 1,33 g, W: 12 g, Cukry 2,92 g, Bł.: 2,7 g, Sól: 0,202 g
	Koktajl bananowo-jabłkowy 200 g <i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), banan, jabłko, sok z cytryny</i>	Pasztet drobiowo-warzywny na pieczywie razowym 30/15 g, ogórek kiszony 20 g <i>Skład: kurczak pierś, wątróbka drobiowa, cebula, marchew, pietruszka, pomidor suszony, chleb razowy (żyto, pszenica), ogórek kiszony</i>	Orzeźwiająca sałatka z kleksem jogurtu 80 g, oblat owsiany 10 g/ Sałatka z jabłką z kleksem jogurtu 80 g (dzieci poniżej 12 msc.) <i>Skład: ananas świeży, ogórek zielony, jabłko, jogurt naturalny, miód, sok z cytryny, płatki owsiane, mięta, oblat owsiany (mąka owsiana)/ sałatka z jabłką z</i>	Mus z awokado 150 g, ciasteczko z mąki owsianej 5 g <i>Skład: banan, cytryna, kiwi awokado, oblat z mąki owsianej</i>	Sałatka z rzodkiewką i fetą na pieczywie wieloziarnistym 30/45 g <i>Skład: ogórek zielony, marchew, rzodkiewka, jajko, ser feta, bazylia, olej rzepakowy, chleb wieloziarnisty (żyto, pszenica)</i>
SUMA	E: 779 kcal	E: 763 kcal	E: 747 kcal	E: 732 kcal	E: 664 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.					