

Jadłospis 26.10-30.10.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 213 kcal, B: 7,5 g, T: 9,5 g, NKT: 5,64 g, W: 24, 3 g, Cukry 4,6 g, Bł.: 2 g, Sód 0,19 g	E: 233 kcal, B: 11,4 g, T: 11 g, NKT: 6,3 g, W: 23, 7 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 1,8 g, Sód 0,30 g	E: 265 kcal, B: 11,1 g, T: 12, 3 g, NKT: 6,5 g, W: 25, 5 g, Cukry 5,5 g, Bł.: 1,97 g, Sód 0,25 g	E: 242 kcal, B: 8 g, T: 9 g, NKT: 3,2 g, W: 27, 8 g, Cukry 4,7 g, Bł.: 4,36 g, Sód 0,32 g	E: 237 kcal, B: 13,50 g, T: 11,78 g, NKT: 6,18 g, W: 20 g, Cukry 2,04 g, Bł.: 1,18 g, Sód 0,22 g
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150 g, kanapka wieloziarnista z twarożkiem i daktylem 40 g, herbata owocowa 100 ml</p> <p><i>Kaszka ryżowa z malinami 200 g, herbatka owocowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: kasza kukurydziana, mleko 3,2 %, cukier, chleb pszenno-wieloziarnisty, twaróg półtłusty (z mleka), śmietanka słodka 18 % (z mleka), daktyle suszone, herbata owocowa z hibiskusa/ Kaszka mleczno-ryżowa malinowa, Bebilon 2 (mleko), herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Pastini z tuńczyka 30 g, kiełki rzodkiewki, pieczywo razowe 30 g, mleko 200 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: tuńczyk w sosie własnym, twaróg półtłusty (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), kiełki rzodkiewki, szczypior, chleb razowy (pszenica, żyto), masło (z mleka), mleko 3,2 %/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z malin parzona</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem gotowanym na półmiętko, marchewka gotowana, szczypior 15 g, kakao na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka ryżowa z malinami 200 g, herbatka z malin parzona 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: pieczywo pszenne graham, jajko, masło (z mleka), marchew, szczypior, mleko 3,2 %, kakao ciemne/ Kaszka mleczno-ryżowa malinowa, Bebilon 2 (mleko), herbata z malin parzona</i></p>	<p>Kanapka razowa z guacamole 30/35 g, papryka czerwona ze szczypiorkiem, koktajl brzoskwinowy na mleku modyfikowanym 200 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 razowy (pszenica, żyto), pomidor konserwowy, awokado, ser gouda (z mleka), cytryna, natka pietruszki, papryka surowa czerwona, szczypior, brzoskwinia konserwowa, mleko Bebilon 3/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z malin parzona</i></p>	<p>Jajecznicza z cukinią i koperkiem 90 g, pieczywo pszenne graham 30 g, pomidor 20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka ryżowa z malinami 200 g, herbatka z hibiskusa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: jajko, cukinia, pomidor, olej rzepakowy, pieczywo pszenne graham, koper, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (pszenica, żyto), cukier/ Kaszka mleczno-ryżowa malinowa, Bebilon 2 (mleko), herbata z hibiskusa</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 80 kcal, B: 2, 40 g, T: 1 g, NKT: 0,57 g, W: 16 g, Cukry 2,80 g, Bł.: 3,7 g, Sód 0, 84 g	E: 121 kcal, B: 3, 5 g, T: 3,38 g, NKT: 0,57 g, W: 19,3 g, Cukry 2,91 g, Bł.: 2 g, Sód 0,03 g	E: 115 kcal, B: 2,3 g, T: 1, 3 g, NKT: 0,12 g, W: 20, 1 g, Cukry 3,6 g, Bł.: 4,2 g, Sól 0,04 g	E: 70 kcal, B: 1,8 g, T: 0, 6 g, NKT: 0,28 g, W: 11,5 g, Cukry 1,3 g, Bł.: 3,2 g, Sód 0,19 g	E: 91 kcal, B: 2,42 g, T: 2, 57 g, NKT: 0,28 g, W: 11,5 g, Cukry 1,3 g, Bł.: 3,49 g, Sód 0,19 g
	<p>Zupa jarzynowa z buraczkami 200 g</p> <p><i>Skład: buraki, marchew, fasola szparagowa, pietruszka, ziemniak, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, koper, jogurt grecki (z mleka), majeranek</i></p>	<p>Zupa pomidorowa krem z ryżem i natką pietruszki wzbogacona żółtkiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pomidor konserwowy, pietruszka, ryż biały, koncentrat pomidorowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), czosnek, natka pietruszki, żółtko jaja</i></p>	<p>Zupa rosół drobiowy z ziemniakami i zieleciną 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, marchew, kurczak pierś, indyk udziec, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, sól, pieprz ziołowy, bazylija, bazylija</i></p>	<p>Zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną 200 g</p> <p><i>Skład: ogórek kiszony, marchew, pietruszka, por, kasza jęczmienna, śmietana 12 % (z mleka), koper, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: kalafior mrożony, ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, cebula, olej rzepakowy, koper, pieprz ziołowy, oregano, tymianek, kurkuma</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 270 kcal, B: 16 g, T: 9,8 g, NKT: 1,64 g, W: 32 g, Cukry 5,40 g, Błonnik: 5,7 g, Sól 0, 28 g	E: 211 kcal, B: 9,7 g, T: 6,6 g, NKT: 1,42 g, W: 29, 6 g, Cukry 6,87 g, Błonnik: 4 g, Sód 0, 05 g	E: 224 kcal, B: 12,7 g, T: 7,4 g, NKT: 1,1 g, W: 22 g, Cukry 2,1 g, Błonnik: 5,9 g, Sód 0,08 g	E: 229 kcal, B: 10,2 g, T: 10 g, NKT: 3,06 g, W: 21, 7 g, Cukry 1,47 g, Błonnik: 3,8 g, Sód 0, 09 g	E: 236 kcal, B: 11,9 g, T: 6,8 g, NKT: 0,58 g, W: 27, 8 g, Cukry 3,67 g, Błonnik: 3,9 g, Sód 0, 086 g
	Fileciki drobiowe w sosie jarzynowym 100 g, kasza gryczana 90 g, surówka z marchewki i jabłka 40 g <i>Skład: kurczak pierś, marchew, jabłko, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, pomidory konserwowe, oliwa z oliwek, koper, mąka ziemniaczana, bazylija, pieprz ziołowy, kasza gryczana niepalona</i>	Kurczak w sosie koperkowym 100 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z buraków 40 g <i>Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, śmietanka słodka 18 % (z mleka), cebula, kleik ryżowy, olej rzepakowy, koper, majeranek, pieprz ziołowy, ziemniaki, napój ryżowy, buraki, jabłko, oliwa z oliwek</i>	Potrąwka drobiowa 100 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka kolorowa z kapusty pekińskiej 40 g <i>Skład: indyk udziec, kurczak, pierś, marchew, seler, cebula, olej rzepakowy, majeranek, pieprz ziołowy, kapusta pekińska, marchew, kukurydza konserwowa, koper, szczypiior, śmietana 12 % (z mleka), kasza jęczmienna</i>	Cielęcina w sosie śmietanowym 100 g, puree ziemniaczane 100 g, surówka z marchewki i selera z rodzynkami 40 g <i>Skład: cielęcina łopatka, cukinia, brokuł mrożony, cebula, oliwa z oliwek, śmietanka słodka 18 % (z mleka), mąka ziemniaczana, koper, bazylija, oregano, ziemniaki, seler, marchew, rodzyнки</i>	Potrąwka warzywna z mintajem 170 g, kasza kuskus 90 g, surówka z kapusty i koperku 40 g <i>Skład: mintaj filet, marchew, seler, cukinia, papryka surowa, cebula, olej rzepakowy, czosnek, bazylija, oregano, kasza kuskus (z pszenicy), kapusta biała, koper, pieprz ziołowy</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: 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: 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: 27 kcal, B: 0,35 g, T: 0,11 g, NKT: 0,01 g, W: 6,02 g, Cukry 6,02 g, Błonnik: 0,79 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, Błonnik: 1,82 g, Sód 0,008 g
	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot brzoskwiniowo-jabłkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, brzoskwinia, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 132 kcal, B: 1,7 g, T: 2,6 g, NKT: 1,13 g, W: 25 g, Cukry 13 g, Błonnik: 1,9 g, Sód 0,07 g	E: 102 kcal, B: 2,2 g, T: 6,7 g, NKT: 3,06 g, W: 8, 7 g, Cukry 4,3 g, Błonnik: 0,7 g, Sód 0,11 g	E: 120 kcal, B: 3,9 g, T: 6,7 g, NKT: 1,53 g, W: 10, 6 g, Cukry 6,9 g, Błonnik: 2 g, Sód 0,12 g	E: 155 kcal, B: 6,5 g, T: 2,9 g, NKT: 0,61 g, W: 23, 9 g, Cukry 4,4 g, Błonnik: 3,9 g, Sód 0,088 g	E: 157 kcal, B: 3 g, T: 1,3 g, NKT: 0,17 g, W: 30,7, 9 g, Cukry 9,8 g, Błonnik: 3,4 g, Sód 0,035 g
	Piecząwo ryżowe z masłem 10/2 g, mus brzoskwiniowo-bananowy 130 g <i>Skład: piecząwo ryżowe, masło (z mleka), napój ryżowy, banan, brzoskwinia świeża</i>	Ciasto kokosowe z białek 50 g <i>Skład: białko jaja, mąka pszenna, wiórki kokosowe, kisiel, margaryna flora light, cukier, proszek do pieczenia (pszenica)</i>	Salatka z warzywami gotowanymi i serem mozzarella 100 g, winogron 30 g <i>Skład: fasolka szparagowa świeża, marchew, kukurydza konserwowa, ser mozzarella (z mleka), majonez (jajko), jogurt naturalny (z mleka), winogron</i>	Ciasto drożdżowe marchewkowe ze śliwkami 80 g <i>Skład: mąka pszenna, napój ryżowy, marchew, śliwka, drożdże, cukier, sól, pestki dyni</i>	Budyń bananowo-jaglany 170 g, świeże warzywa w słupkach 40 g <i>Skład: kasza jaglana, banan, napój ryżowy, cukier waniliowy, ogórek zielony, marchew</i>
SUMA	E:723 kcal	E: 695 kcal	E: 752 kcal	E: 723 kcal	E: 751 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