

Jadłospis bezmleczny 26.10-30.10.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 261 kcal, B: 3,43 g, T: 4,95 g, NKT: 0,61 g, W: 49, 2 g, Cukry 4,6 g, Bł.: 3,7 g, Sód 0,2 g	E: 237 kcal, B: 9,52 g, T: 7,47 g, NKT: 1,09 g, W: 31, 61 g, Cukry 10,6 g, Bł.: 2,4 g, Sód 0,30 g	E: 233 kcal, B: 6,37 g, T: 7,34 g, NKT: 1,34 g, W: 32, 84 g, Cukry 13,4 g, Bł.: 2,42 g, Sód 0,27 g	E: 220 kcal, B: 6 g, T: 7,19 g, NKT: 1 g, W: 29, 57 g, Cukry 4,7 g, Bł.: 3,58 g, Sód 0,32 g	E: 284 kcal, B: 11,2 g, T: 10,8 g, NKT: 2,22 g, W: 32,68 g, Cukry 13,16 g, Bł.: 2,29 g, Sód 0,3 g
	<p>Kasza kukurydziana na mleku ryżowym 150 g, kanapka wieloziarnista z dżemem i daktylem 40 g, herbata owocowa z hibiskusa 100 ml</p> <p><i>Skład: kasza kukurydziana, napój ryżowy, cukier, chleb pszenno-żytny wieloziarnisty, dżem brzoskwinowy, daktyle suszone, herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Pastini z tuńczyka 30 g, kielki rzodkiewki, pieczywo razowe 30 g, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: tuńczyk w sosie własnym, kielki rzodkiewki, szczypiorek, chleb razowy (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, napój ryżowy</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem gotowanym na półmiękkę, marchewka gotowana i szczypiorek 15 g, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: pieczywo pszenno-żytno, masło (z mleka), marchew, szczypiorek, napój ryżowy</i></p>	<p>Kanapka razowa z wędliną drobiową i guacamole 30/35 g, papryka czerwona ze szczypiorkiem, koktajl brzoskwinowy na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb razowy (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, kiełbasa drobiowa podsuszana, pomidor konserwowy, awokado, cytryna, natka pietruszki, papryka surowa czerwona, szczypiorek, brzoskwinia konserwowa, napój ryżowy</i></p>	<p>Jajecznica z cukinią i koperkiem 90 g, pieczywo pszenne graham 30 g, pomidor 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, cukinia, pomidor, olej rzepakowy, pieczywo pszenno-żytno, koper, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (pszenica, żyto), cukier</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 71 kcal, B: 1,98 g, T: 0,05 g, NKT: 0,57 g, W: 12,45 g, Cukry 4,35 g, Bł.: 3,5 g, Sód 0, 004 g	E: 121 kcal, B: 3, 5 g, T: 3,32 g, NKT: 1,1 g, W: 17,57 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: 64 kcal, B: 1,75 g, T: 0,26 g, NKT: 0,28 g, W: 11,5 g, Cukry 1 g, Bł.: 3,1 g, Sód 0,19 g	E: 91 kcal, B: 2,36 g, T: 2,33 g, NKT: 0,22 g, W: 12,5 g, Cukry 3,42 g, Bł.: 3,5 g, Sód 0,05 g
	<p>Zupa jarzynowa z buraczkami 200 g</p> <p><i>Skład: buraki, marchew, fasola szparagowa, pietruszka, ziemniak, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, koper, 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 ryżowa, 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, 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, śmietanka ryżowa</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: 193 kcal, B: 9,3 g, T: 5,65 g, NKT: 0,84 g, W: 23,7 g, Cukry 6,87 g, Błonnik: 3,84 g, Sód 0, 05 g	E: 247 kcal, B: 13 g, T: 10,3 g, NKT: 1,1 g, W: 19, 2 g, Cukry 1,47 g, Błonnik: 5,4 g, Sód 0,08 g	E: 187 kcal, B: 9 g, T: 5,48 g, NKT: 1,2 g, W: 22, 9 g, Cukry 4,27 g, Błonnik: 3,8 g, Sód 0, 08 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	Kurczak w sosie koperkowym 100 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z buraków 40 g	Potrawka drobiowa 100 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka kolorowa z kapusty pekińskiej 40 g	Cielęcina w sosie śmietanowym zabielanym śmietanką roślinną 100 g, puree ziemniaczane 100 g, surówka z marchewki i selera z rodzynkami 40 g	Potrawka warzywna z mintajem 170 g, kasza kuskus 90 g, surówka z kapusty i koperku 40 g
	<i>Skład: kurczak pierś, marchew, jabłko, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, pomidory konserwowe, oliwa z oliwek, koper, mąka ziemniaczana, bazylia, pieprz ziołowy, kasza gryczana</i>	<i>Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, cebula, kleik ryżowy, olej rzepakowy, koper, majeranek, pieprz ziołowy, ziemniaki, napój ryżowy, buraki, jabłko, oliwa z oliwek</i>	<i>Skład: indyk udziec, kurczak, pierś, marchew, seler, cebula, olej rzepakowy, majeranek, pieprz ziołowy, kapusta pekińska, marchew, kukurydza konserwowa, koper, szczypior, olej rzepakowy, kasza jęczmienna</i>	<i>Skład: cielęcina topatka, cukinia, brokuł mrożony, cebula, oliwa z oliwek, śmietanka sojowa, mąka ziemniaczana, koper, bazylia, oregano, ziemniaki, seler, marchew, rodzynki</i>	<i>Skład: mintaj filet, marchew, seler, cukinia, papryka surowa, cebula, olej rzepakowy, czosnek, bazylia, 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	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml	Kompot brzoskwińowy-jabłkowy 200 ml	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	
<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	<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: 96 kcal, B: 1,2 g, T: 5,3 g, NKT: 0,75 g, W: 10,1 g, Cukry 6,6 g, Błonnik: 2 g, Sód 0,05 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
	Pieczyczo kukurydziane z margaryną bezmleczną 10/2 g, mus brzoskwińowy-bananowy 130 g	Ciasto kokosowe z białek 50 g	Salatka z warzywami gotowanymi i oliwą 100 g, winogron 30 g	Ciasto drożdżowe marchewkowe ze śliwkami 80 g	Budyń bananowo-jaglany 170 g, świeże warzywa w słupkach 40 g
	<i>Skład: pieczywo kukurydziane, margaryna bezmleczna Flora light, napój ryżowy, banan, brzoskwinia świeża</i>	<i>Skład: białko jaja, mąka pszenna, wiórki kokosowe, kisiel, margaryna flora light, cukier, proszek do pieczenia (pszenica)</i>	<i>Skład: fasolka szparagowa świeża, marchew, kukurydza konserwowa, oliwa z oliwek, winogron</i>	<i>Skład: mąka pszenna, napój ryżowy, marchew, śliwka, drożdże, cukier, sól, pestki dyni</i>	<i>Skład: kasza jaglana, banan, napój ryżowy, cukier waniliowy, ogórek zielony, marchew</i>
SUMA	E: 762 kcal	E: 681 kcal	E: 719 kcal	E: 653 kcal	E: 798 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.