

Jadłospis 02.11-06.11.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 279 kcal, B: 11,60 g, T: 10,5 g, NKT: 5,45 g, W: 32 g, Cukry 3,78 g, Bł.: 3,65 g, Sód 0,26 g	E: 335 kcal, B: 10,47 g, T: 10,7 g, NKT: 5,36 g, W: 47,34 g, Cukry 5,58 g, Bł.: 2,55 g, Sód 0,21 g	E: 280 kcal, B: 9,75 g, T: 12,32 g, NKT: 4,9 g, W: 28,82 g, Cukry 3,12 g, Bł.: 3,34 g, Sód 0,25 g	E: 285 kcal, B: 11,1 g, T: 10,49 g, NKT: 5,47 g, W: 36 g, Cukry 7,66 g, Bł.: 3,29 g, Sód 0,57 g	E: 232 kcal, B: 9,57 g, T: 10,94 g, NKT: 6,52 g, W: 23,56 g, Cukry 2,73 g, Bł.: 2,13 g, Sód 0,28 g
	<p>Płatki owsiane na mleku 200 g, kanapka z polędwicą drobiową 30/10 g, rzodkiewka, cukinia grillowana 30 g, herbata z lipy parzona 100 ml</p> <p><i>Kaszka wielozbożowa jabłko-śliwka 180 g, herbata z lipy 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: płatki owsiane, mleko 3,2 %, rodzyunki, cukier, chleb pszenny graham, masło (z mleka), polędwica drobiowa, cukinia, rzodkiewka, szczypior, herbata z lipy/kaszka zbożowa jabłko śliwka (owies, pszenica, jęczmień żyto), mleko Bebilon 2</i></p>	<p>Kanapka z twarożkiem kolorowym z rzodkiewką 30/45 g, kaszka mleczna owsiane śniadanko 200 g, herbata z hibiskusa 100 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbata z hibiskusa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), śmietana 12 % (z mleka), pomidor, rzodkiewka, chleb pszenny graham, masło (z mleka), herbata z hibiskusa parzona/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Kanapki z jajkiem 30/15 g, gotowanym, kurczakiem pieczonym 10 g, serem gouda 7 g, kawa zbożowa na mleku modyfikowanym 180 ml</p> <p><i>Kaszka wielozbożowa jabłko-śliwka 180 g, herbata z lipy 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: pieczywo pszenne graham, jajko, ser gouda (z mleka), filet z kurczaka, masło (z mleka), olej rzepakowy, bazylia, pieprz ziołowy, marchew, pomidor, ogórek kiszony, szczypior, mleko Bebilon 3, kawa zbożowa (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku z żurawiną 140 g, pasta z sardynek 15 g, pieczywo żytnie 30 g, rzodkiewka, ogórek kiszony 20 g, herbata z malin 100 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbata z malin parzona 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: mleko 3,2 %, płatki kukurydziane, żurawina suszona, cukier, sardynki w oleju, twaróg półtłusty (z mleka), rzodkiewka, ogórek kiszony, chleb żytni (pszenica, żyto), herbata malinowa parzona/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z mozzarellą 45 g, pomidor, sałata 30 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka ryżowa z malinami 200 g, herbata owocowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: chleb żytni (pszenica, żyto), masło (z mleka), ser mozzarella (z mleka), pomidor, sałata masłowa, bazylia, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier/ Kaszka mleczno-ryżowa malinowa, Bebilon 2 (mleko), herbata malinowa parzona</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 108 kcal, B: 2,08 g, T: 3,27 g, NKT: 0,46 g, W: 14,64 g, Cukry 4,16 g, Bł.: 1,18 g, Sód 0,04 g	E: 80 kcal, B: 1,63 g, T: 3,07 g, NKT: 0,46 g, W: 9,82 g, Cukry 1,44 g, Bł.: 2,07 g, Sód 0,25 g	E: 87 kcal, B: 2,4 g, T: 2,74 g, NKT: 1,59 g, W: 11,38 g, Cukry 2,62 g, Bł.: 3,19 g, Sód 0,029 g	E: 99 kcal, B: 1,58 g, T: 5,15 g, NKT: 0,73 g, W: 9,82 g, Cukry 2,82 g, Bł.: 2,8 g, Sód 0,027 g	E: 59 kcal, B: 2,72 g, T: 1,05 g, NKT: 0,54 g, W: 7,81 g, Cukry 2,42 g, Bł.: 2,54 g, Sód 0,05 g
	<p>Zupa z ziemniaczana z zieloną fasolką 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, fasola szparagowa mrożona, pietruszka, ziemniak, oliwa z oliwek, koper, majeranek, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, ziemniaki, ogórek kiszony, kasza jaglana, por, śmietana 12 % (z mleka), olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, brokuł mrożony, marchew, pietruszka, por, cebula, masło (z mleka), kolendra mielona, majeranek</i></p>	<p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: kapusta biała, ziemniak, marchew, pietruszka, por, oliwa z oliwek, koper, pieprz ziołowy, kminek mielony</i></p>	<p>Zupa jarzynowa z groszku ze szpinakiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, groszek mrożony, szpinak świeży, cebula, marchew, śmietanka 18 % (z mleka), kminek mielony, bazylia, kolendra mielona</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 171 kcal, B: 8,96 g, T: 4,13 g, NKT: 0,56 g, W: 20,74 g, Cukry 6,44 g, Bł.: 4,76 g, Sód 0,04 g	E: 237 kcal, B: 8,96 g, T: 8,17 g, NKT: 0,56 g, W: 26,27 g, Cukry 4,76 g, Bł.: 5,23 g, Sód 0,08 g	E: 198 kcal, B: 3,27 g, T: 5,2 g, NKT: 3,15 g, W: 33,7 g, Cukry 9,4 g, Bł.: 1,28 g, Sód 0,01 g	E: 220 kcal, B: 8 g, T: 4,73 g, NKT: 1,39 g, W: 27 g, Cukry 4,44 g, Bł.: 11,4 g, Sód 0,03 g	E: 194,5 kcal, B: 6,62 g, T: 8,35 g, NKT: 1,38 g, W: 17,93 g, Cukry 2,78 g, Bł.: 3,3 g, Sód 0,03 g
	Polędwiczki wieprzowe w sosie jabłkowym 30/100 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z marchewki i pora 40 g  <i>Skład: polędwiczka wieprzowa, jabłko, cebula, majeranek, kasza jęczmienna, olej rzepakowy, koper, pieprz ziołowy, marchew, por, sok z cytryny, jogurt naturalny (z mleka)</i>	Klopsiki w jarzynie 30/100 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z kapust białej i marchewki 40 g  <i>Skład: indyk udziec, cielęcina topatka, marchew, seler, kasza manna, (z pszenicy), jajko, majeranek, ziemniak, napój ryżowy, kapusta biała, olej rzepakowy, koper</i>	Ryż basmati z sosem jabłkowo jagodowym i jogurtem naturalnym 170 g  <i>Skład: ryż basmati, masło (z mleka), jabłko, jogurt naturalny (z mleka), jagody mrożone, cukier</i>	Risotto z ryżu pełnoziarnistego z soczewicą i warzywami 170 g, surówka z cukinii i pomidorów 40 g  <i>Skład: ryż brązowy, marchew, pietruszka, soczewica czerwona, cebula, brokuł mrożony, cebula, koncentrat pomidorowy, masło (z mleka), natka pietruszki, bazylia, cukinia młoda, pomidor, cebula, koper, olej rzepakowy</i>	Łososiowa zapiekanka pod sosem białym 150 g, surówka z fasolki szparagowej 40 g  <i>Skład: łosoś filet, ziemniak, cukinia, marchew, szpinak świeży, napój ryżowy, margaryna Flora light, mąka pszenna, pieprz ziołowy, fasola szparagowa mrożona, oliwa z oliwek, natka pietruszki, bazylia, sól rzepakowy</i>
	E: 27 kcal, B: 0,28 g, T: 0,01 g, NKT: 0 g, W: 6,58 g, Cukry 6,56 g, Bł.: 0,59 g, Sód 0,09 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: 15,5 kcal, B: 0 g, T: 0 g, NKT: 0 g, W: 26,59 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 2,73 g, Sód 0,009 g	E: 29 kcal, B: 0,12 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,11 g, Cukry 6,49 g, Bł.: 0,59 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 brzoskwiniowy 200 ml  <i>Skład: brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka, cukier</i>	Woda z cytryną i miodem 200 ml  <i>Skład: woda źródlana, sok z cytryny, miód prawdziwy wielokwiatowy</i>	Kompot jabłkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>
	PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 106 kcal, B: 4,9 g, T: 3,67 g, NKT: 0,57 g, W: 11,97 g, Cukry 4,68 g, Bł.: 3,15 g, Sód 0,42 g	E: 75 kcal, B: 0,81 g, T: 3,77 g, NKT: 0,63 g, W: 15,4 g, Cukry 13,52 g, Bł.: 2,78 g, Sód 0,09 g	E: 123 kcal, B: 2,01 g, T: 0,37 g, NKT: 0,63 g, W: 15,4 g, Cukry 13,52 g, Bł.: 2,78 g, Sód 0,06 g	E: 124 kcal, B: 8,9 g, T: 3,15 g, NKT: 1,79 g, W: 14,55 g, Cukry 9,7 g, Bł.: 1,84 g, Sód 0,26 g
Sałatka ziemniaczana z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80 g, banan 60 g  <i>Skład: ziemniak, tuńczyk w sosie własnym, ogórek kiszony, kukurydza konserwowa, oliwa z oliwek, banan</i>		Jabłko tarte z jogurtem naturalnym, biszkopt 110/3 g  <i>Skład: jabłko, jogurt naturalny (z mleka), biszkopt wrocławski (pszenica, jajko)</i>	Domowy kisiel malinowo-brzoskwiniowy, chrupki kukurydziane 130/12 g, pałeczki z warzyw 40 g  <i>Skład: brzoskwinia konserwowa, maliny mrożone, mąka ziemniaczana, cukier, chrupki kukurydziane, ogórek kiszony, marchew</i>	Serek homogenizowany z owocami 170 g  <i>Skład: serek homogenizowany owocowy (z mleka), banan, morela suszona</i>	Jabłecznik jaglany z cynamonem 80 g  <i>Skład: kasza jaglana, jabłko, napój ryżowy, margaryna Flora, cukier, cukier z wanilią, cynamon, cukier puder</i>
SUMA	E: 691 kcal	E: 755 kcal	E: 703,5 kcal	E: 757 kcal	E: 634 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