

Jadłospis 16-20.11.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 290 kcal, B: 11 g, T: 12,3 g, NKT: 6,18 g, W: 32 g, Cukry 6,6 g, Bł.: 2,28 g, Sód 0,25 g	E: 261,5 kcal, B: 11,6 g, T: 12 g, NKT: 6,21 g, W: 25, 8 g, Cukry 5,6 g, Bł.: 2,2 g, Sód 0,25 g	E: 300 kcal, B: 10,74 g, T: 16 g, NKT: 7,7 g, W: 27 g, Cukry 8 g, Bł.: 3,08 g, Sód 0,28 g	E: 262 kcal, B: 7,34 g, T: 12,7 g, NKT: 4,56 g, W: 26, 83 g, Cukry 4,7 g, Bł.: 3 g, Sód 0,22 g	E: 288 kcal, B: 9,73 g, T: 14,1 g, NKT: 7,85 g, W: 29, 52 g, Cukry 10 g, Bł.: 3,28 g, Sód 0,28 g
	<p>Budyń waniliowy na mleku z morelą 160 g, kanapka z jajkiem 30/30 g, szczypior, rzodkiewka, ogórek zielony 30 g, herbata owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Skład: mleko 3,2 %, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, morele suszone, chleb pszenny graham, masło (z mleka), jajko, rzodkiewka, ogórek zielony, szczypior, herbata z hibiskusa parzona</i></p>	<p>Kanapka graham z wędliną domową z kurczaka 30/20 g, guacamole 20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: kurczak pierś, bazylija, czosnek, papryka słodka, oliwa z oliwek, chleb pszenny graham, masło (z mleka), awokado, pomidor konserwowy, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Salatka jogurtowa z gruszką 85 g, pieczywo wieloziarniste 30 g, mleko 200 ml</p> <p><i>Skład: ser gouda (z mleka), gruszka, pomidor, papryka czerwona surowa, roszponka, słonecznik, jogurt naturalny (z mleka), pieczywo pszenne graham, masło (z mleka), mleko 3,2 %</i></p>	<p>Kanapka z pastą jajeczną koperkową 30 g/25 g, papryka czerwona 20 g, kakao na mleku modyfikowanym 180 ml</p> <p><i>Skład: jajko, majonez (jajko), koper, papryka, chleb pszenny graham, masło (z mleka), Babilon 3 (mleko, soja), woda, kakao</i></p>	<p>Salatka z serkiem grani i ananase 100 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: serek grani (z mleka), marchew, ananas surowy, koper, siemię lniane, bazylija, chleb pszenny graham, masło (z mleka) mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 102 kcal, B: 1, 96 g, T: 3,4 g, NKT: 0,49 g, W: 13,75 g, Cukry 2,91 g, Bł.: 2,9 g, Sód 0,03 g	E: 115 kcal, B: 3, 22 g, T: 5,38 g, NKT: 0,77 g, W: 12,46 g, Cukry 1,13 g, Bł.: 2,68 g, Sód 0,001 g	E: 105 kcal, B: 2,9 g, T: 3,31 g, NKT: 0,47 g, W: 13, 12 g, Cukry 4,07 g, Bł.: 3,89 g, Sól 0,06 g	E: 119,5 kcal, B: 1,8 g, T: 5,39 g, NKT: 0,77 g, W: 14,61 g, Cukry 3,32 g, Bł.: 2,2 g, Sód 0,05 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, Sód 0,04 g
	<p>Zupa krupnik jaglany ze szczypiorkiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, kasza jaglana, oliwa z oliwek, szczypior, papryka słodka, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa krem z brukselki z makaronem gwiazdki 200 g</p> <p><i>Skład: brukselka mrożona, ziemniak, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, makaron pszenny gwiazdki, bazylija, kolendra</i></p>	<p>Zupa jarzynowa rozgrzewająca z kaszą manną 200 g</p> <p><i>Skład: kapusta biała, ziemniaki, groszek mrożony, marchew młoda, pietruszka, seler, oliwa z oliwek, kasza manna z pszenicy, papryka słodka, imbir, kurkuma, majeranek kolendra</i></p>	<p>Zupa meksykańska z ryżem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka korzeń, cukinia, kukurydza konserwowa, por, oliwa z oliwek, ryż biały, woda pieprz ziołowy, kolendra bazylija</i></p>	<p>Zupa z barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny, jogurt grecki (z mleka), koper, bazylija</i></p>

OBIAŁII DANIE GODZ. 14.00	E: 197 kcal, B: 9,77 g, T: 5,95 g, NKT: 0,66 g, W: 22,14g, Cukry 5,40 g, Błonnik: 5,4 g, Sól 0,06 g	E: 194 kcal, B: 12,8 g, T: 9 g, NKT: 2,09 g, W: 13,2 g, Cukry 2,91 g, Błonnik: 3,12 g, Sól 0, 11 g	E: 207 kcal, B: 6,2 g, T: 5,4 g, NKT: 0,8 g, W: 30,3 g, Cukry 8 g, Błonnik: 4,9 g, Sól 0, 05 g	E: 250 kcal, B: 10,86 g, T: 6,4 g, NKT: 0,74 g, W: 35,16 g, Cukry 8,21 g, Błonnik: 4,8 g, Sól 0, 05 g	E: 159 kcal, B: 10,5 g, T: 1,5 g, NKT: 0,36 g, W: 22, 9 g, Cukry 3 g, Błonnik: 2,93 g, Sól 0,01 g
	Schab w sosie warzywnym 30 g/100 g, ziemniaki duszone 100 g, kapusta biała duszona z koperkiem 40 g  <i>Skład: schab b/kości, cebula, marchew, pietruszka korzeń, kleik ryżowy, majeranek, pieprz ziółowy, kapusta biała, koper, olej rzepakowy, ziemniaki, margaryna flora light</i>	Zapiekanka ziemniaczana z brokułem i cukinią 200 g  <i>Skład: ziemniaki, indyk, udziec mielony, cukinia, brokuł, por, cebula, olej rzepakowy, majeranek, jajko, ser Edam (z mleka), olej rzepakowy, bazylia</i>	Racuchy drożdżowe orkiszowe z polewą owocową 150/20 g  <i>Skład: jabłko, mąka pszena orkiszowa, napój ryżowy, mąka pszena, jajko, drożdże, olej rzepakowy, maliny mrożone, cukier puder, cynamon</i>	Gulasz drobiowy z jabłkiem i sonecznikiem 30/100 g, kasza kukurydziana 90 g, surówki z marchewki i pora 40 g  <i>Skład: kurczak pierś, jabłko, cebula, sonecznik, olej rzepakowy, kasza kukurydziana, bazylia, imbir mielony, marchew, rodzynki, por, jogurt naturalny (z mleka), kolendra mielona</i>	Dorsz pod pierzynką z warzyw 100 g, kasza kuskus 60 g 100 g, kalafior gotowany z wody 40 g  <i>Skład: dorsz filet, cukinia papryka czerwona surowa, cebula, bułka tarta pszena, oliwki, olej rzepakowy, kasza pszena kuskus, kalafior mrożony</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, Sól 0,009 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, Sól 0,008 g	E: 15 kcal, B: 0 g, T: 0 g, NKT: 0 g, W: 3,6 g, Cukry 3,6 g, Bł.: 0,92 g, Sól 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, Sól 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, Sól 0,008 g
	Kompot z brzoskwiń 200 ml  <i>Skład: brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Herbatka rumiankowa 200 ml  <i>Skład: herbatka rumiankowa parzona</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>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 91,5 kcal, B: 2,73 g, T: 4,47 g, NKT: 1,05 g, W: 9,63 g, Cukry 2 g, Błonnik: 1,14 g, Sól 0,13 g	E: 84,5 kcal, B: 2,63 g, T: 2,61 g, NKT: 0,58 g, W: 11, 8 g, Cukry 6,1 g, Błonnik: 0,7 g, Sól 0,02 g	E: 70,5 kcal, B: 1,41 g, T: 0,59 g, NKT: 1,53 g, W: 14, 24 g, Cukry 6,61 g, Błonnik: 2,28 g, Sól 0,06 g	E: 121 kcal, B: 3,8 g, T: 5,3 g, NKT: 2,1 g, W: 14, 39 g, Cukry 7,22 g, Błonnik: 0,66 g, Sól 0,05 g	E: 177 kcal, B: 4,83 g, T: 4,24 g, NKT: 2,4 g, W: 28,4, 9 g, Cukry 2,09 g, Błonnik: 1,24 g, Sól 0,04 g
	Kanapka z pieczywa pomidorowego z twarogiem kremowym 10/10 g, sałatka z rozspanki, kukurydzy i pomidora 40 g  <i>Skład: chleb pszena graham, twaróg półtłusty (z mleka), śmietana 12 % (z mleka), lubczyk suszony, pomidor, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, szczypior, rozspanka, bazylia, kolendra</i>	Biszkopt z jabłkami 50 g  <i>Skład: jabłko, jajko, mąka pszena, cukier, olej rzepakowy, cukier puder, proszek do pieczenia</i>	Surówka z selera, marchewki i jabłka 120 g  <i>Skład: seler, jabłko, marchew, jogurt naturalny (z mleka), rodzynki</i>	Jogurt z ananasem i herbatnikiem pełnoziarnistym 135 g  <i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), ananas świeży, herbatnik pełnoziarnisty (mąka pszena pełnoziarnista)</i>	Waniliowy pudding ryżowy z rodzynkami 150 g  <i>Skład: ryż biały, napój ryżowy, rodzynki, żółtko jajka, margaryna Flora, cukier waniliowy</i>
SUMA	E: 707,5 kcal	E: 685 kcal	E: 697,5 kcal	E: 780,5 kcal	E: 736 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.					