

Jadłospis 23.11-27.11.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 260 kcal, B: 11,21 g, T: 9,34 g, NKT: 6,18 g, W: 30,16 g, Cukry 3,13 g, Bl.: 4,9 g, Sód 0,21 g	E: 261,5 kcal, B: 11,6 g, T: 12 g, NKT: 6,21 g, W: 25,8 g, Cukry 5,6 g, Bl.: 2,2 g, Sód 0,25 g	E: 181 kcal, B: 10 g, T: 15,6 g, NKT: 2,66 g, W: 21,84 g, Cukry 6 g, Bl.: 1,63 g, Sód 0,44 g	E: 235 kcal, B: 7,27 g, T: 9,6 g, NKT: 3 g, W: 28,77 g, Cukry 9,3 g, Bl.: 2,78 g, Sód 0,22 g	E: 357 kcal, B: 15,3 g, T: 14,1 g, NKT: 5,27 g, W: 38,4 g, Cukry 3,8 g, Bl.: 2,38 g, Sód 0,5 g
	Płatki owsiane na mleku z morelą 150 g, kanapka razowa z pastą jajeczną 30/45 g, pomidor, sałata masłowa, szczypiorki 30 g, herbata z hibiskusa 100 ml/ <i>Kaszka 3 zboża z truskawką 180 g, herbatka z hibiskusa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i> <i>Skład: mleko 3,2 %, cukier, ziernka lniane, morela świeża, chleb żytni razowy (pszenica, żyto), jajko, margaryna Flora light, pomidor, sałata masłowa, szczypiorki, hibiskus susz/kaszka 3 zboża z truskawką (mleko, orkisz, pszenica, żyto, soja), hibiskus susz</i>	Pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem 20/30 g, rzodkiewka, ogórek zielony, szczypiorki 35 g, kawa zbożowa na mleku Bebilon 3 180 ml <i>Kaszka wielozbożowa 180 g, herbatka z rumianku 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i> <i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), śmietanka 12 % (z mleka), chleb pszenny graham, masło (z mleka), mleko Bebilon 3, kawa zbożowa inka (jajczniki, żyto)/kaszka wielozbożowa (mleko, jajczniki, owies, pszenica, żyto, soja), herbatka z rumianku parzona</i>	Kanapki z pastą z makreli z ogórkiem kiszonym 30/30 g, roszponka 5 g, kakao na mleku 200 ml	Kanapki ze schabem pieczonym 30/15 g, kolorowa sałatka z roszponki i pieczonego buraczka 30 g, mleko ryżowe 200 ml/	Jajecznica z pomidorem 75 g, chleb pszenny graham 30 g, ogórek kiszony 20 g, kaszka mleczna wielozbożowa 180 g, herbata owocowa 100 ml <i>Kaszka wielozbożowa 180 g, herbatka z rumianku 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i> <i>Skład: jajko, pomidor, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, bazylija, chleb pszenny graham, margaryna Flora, ogórek kiszony, kaszka manna mleczny posiek (mleko, pszenica, soja), herbatka owocowa parzona z hibiskusa/kaszka wielozbożowa (mleko, jajczniki, owies, pszenica, żyto, soja), herbatka z rumianku parzona</i>
	E: 113,5 kcal, B: 2,75 g, T: 4,45 g, NKT: 2,65 g, W: 13,56 g, Cukry 1,13 g, Bl.: 3,83 g, Sód 0,005 g	E: 76 kcal, B: 1,6 g, T: 1,68 g, NKT: 0,47 g, W: 12,21 g, Cukry 2,23 g, Bl.: 1,81 g, Sód 0,02 g	E: 99 kcal, B: 2,66 g, T: 3,7 g, NKT: 0,55 g, W: 11,53 g, Cukry 2,84 g, Bl.: 3 g, Sól 0,05 g	E: 97 kcal, B: 2,55 g, T: 2,79 g, NKT: 1,17 g, W: 13 g, Cukry 3,88 g, Bl.: 3,4 g, Sód 0,06 g	E: 80 kcal, B: 1,75 g, T: 2,17 g, NKT: 0,19 g, W: 11,94 g, Cukry 1,91 g, Bl.: 2,21 g, Sól: 0,01 g
OBiad i DANIE GODZ. 11.00	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 g <i>Skład: kalafior, ziemniak, marchew, pierścionek, seler, por, masło (z mleka), koper, kolendra</i>	Zupa pomidorowa z zielonym akcentem 200 g <i>Skład: marchew, pierścionek, brokuły, koncentrat pomidorowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), ryż biały, oliwa z oliwek, szczypiorki, papryka słodka, pieprz ziołowy</i>	Zupa krem z groszku zielonego 200 g <i>Skład: groszek mrożony, marchew, pierścionek, seler, oliwa z oliwek, ryż biały, śmietanka 12 % (z mleka), olej rzepakowy, kolendra, majeranek</i>	Zupa jarzynowa z buraczkami i kapustą włoską 200 g <i>Skład: ziemniaki, marchew, buraki, pierścionek, kapusta włoska, oliwa z oliwek, sok z cytryny, koper, pieprz ziołowy, kolendra, oregano</i>	Zupa minestrone 200 g

OBIAD II DANIE GODZ. 14.00	E: 211 kcal, B: 8,74 g, T: 9 g, NKT: 3,73 g, W: 21,78 g, Cukry 2,38 g, Błonnik: 1,84 g, Sól 0,03 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, Sód 0,11 g	E: 210 kcal, B: 6,8 g, T: 5,4 g, NKT: 1,3 g, W: 30,57 g, Cukry 4,5 g, Błonnik: 5,1 g, Sód 0,16 g	E: 212 kcal, B: 13 g, T: 6,3 g, NKT: 1,87 g, W: 22,75 g, Cukry 8,21 g, Błonnik: 3,8 g, Sód 0,11 g	E: 270 kcal, B: 12,16 g, T: 8,72 g, NKT: 1,77 g, W: 33 g, Cukry 2,27 g, Błonnik: 2,98 g, Sód 0,16 g
	Risotto z wołowiną i burakami 150 g, cukinia duszona z koperkiem 40 g Skład: wołowina polędwica, ryż biały, burak, marchew, cebula, masło (z mleka), oregano, pieprz ziołowy, natka pietruszki, cukinia, olej rzepakowy, koper	Fileciki z kurczaka w sosie koperkowym 90 g, ziemniaki puree 100 g, kapusta biała duszona z koperkiem 40 g Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, cebula, mąka ziemniaczana, ziemniaki, kapusta biała, oliwa z oliwek, koper	Kopytka ze szpinakiem w sosie jarzynowym 110/60 g Skład: ziemniaki, mąka pszenna, olej rzepakowy, szpinak mrożony, ser feta (z mleka), marchew, pietruszka, brokuł, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek	Indyk pod kołderką z ananensem i natką pietruszki 65 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z marchewki 40 g Skład: indyk pierś, ananas, ser gouda (z mleka), natka pietruszki, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy	Pulpeciki rybne w sosie koperkowo-brokułowym 50/50 g, ryż brązowy 90 g, surówka kolorowa z kapusty pekińskiej 40 g Skład: dorsz filet, jajko, marchew, pietruszka, seler, cebula, bułka pszenna weka, brokuł mrożony, koper, kleik ryżowy, śmietanka słodka 18% (z mleka), ryż brązowy, oliwa z oliwek, kapusta pekińska, ogórek kiszony, kolendra mielona
	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: 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: 31 kcal, B: 0,15 g, T: 0,05 g, NKT: 0 g, W: 8,14 g, Cukry 5,84 g, Bł.: 1,24 g, Sól: 0,02 g	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 0,009 g
	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml Skład: jabłko, malina mrożona, cukier	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier	Herbatka gruszkowa z cytryną 200 ml Skład: gruszka, cukier, cytryna	Kompot z brzoskwiń 200 ml Skład: brzoskwinia, cukier
	E: 229,5 kcal, B: 3,39 g, T: 4,15 g, NKT: 1,05 g, W: 43,51 g, Cukry 19,22 g, Błonnik: 3,57 g, Sód 0,09 g Skład: napój ryżowy, mąka ziemniaczana, karob, cukier, żółtko jajko, banan, herbatnik (mąka pszenna, jajko, mleko)	E: 171 kcal, B: 5,27 g, T: 1,74 g, NKT: 0,41 g, W: 31,8 g, Cukry 9,15 g, Błonnik: 3 g, Sód 0,05 g Skład: śliwki, jabłko, mąka pszenna, mąka pszenna orkiszowa, napój ryżowy, jajko, cukier, olej rzepakowy, drożdże, cukier puder	E: 199 kcal, B: 2,95 g, T: 6,88 g, NKT: 3,04 g, W: 26,66 g, Cukry 13 g, Błonnik: 4,45 g, Sód 0,07 g Skład: pieczywo chrupkie pszenne, masło (z mleka), jajko, sól, brokuły mrożone, koncentrat pomidorowy, ser mozzarella (z mleka), oregano, bazylija	E: 211 kcal, B: 3,8 g, T: 10,9 g, NKT: 6,06 g, W: 22 g, Cukry 7,22 g, Błonnik: 1,23 g, Sód 0,05 g Skład: mąka pszenna, płatki owsiane, masło (z mleka), jajko, sól, brokuły mrożone, koncentrat pomidorowy, ser mozzarella (z mleka), oregano, bazylija	E: 116 kcal, B: 3,13 g, T: 3,15 g, NKT: 1,42 g, W: 18,5 g, Cukry 6,9 g, Błonnik: 1,43 g, Sód 0,06 g Skład: jogurt naturalny (z mleka) jabłko, rodzynki, herbatnik bezmleczny (mąka pszenna)
SUMA	E: 844 kcal	E: 730,5 kcal	E: 717 kcal	E: 786 kcal	E: 850 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