

Jadłospis bezmleczny 02.11-06.11.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 223 kcal, B: 7,70 g, T: 8,3 g, NKT: 1,28 g, W: 28 g, Cukry 5,5 g, Bł.: 3,2 g, Sód 0,37 g	E: 310 kcal, B: 7 g, T: 9,5 g, NKT: 2 g, W: 49 g, Cukry 14 g, Bł.: 2,6 g, Sód 0,3 g	E: 221 kcal, B: 10,66 g, T: 9,91 g, NKT: 1,61 g, W: 20,84 g, Cukry 7,16 g, Bł.: 2,66 g, Sód 0,30 g	E: 268 kcal, B: 5,75 g, T: 7,46 g, NKT: 1,04 g, W: 43,56 g, Cukry 14,77 g, Bł.: 3,21 g, Sód 0,58 g	E: 268 kcal, B: 9,66 g, T: 8,74 g, NKT: 1,87 g, W: 35,9 g, Cukry 13,32 g, Bł.: 2,73 g, Sód 0,3 g
	<p>Płatki owsiane na mleku ryżowym 200 g, kanapka z polędwicą drobiową 30/10 g, rzodkiewka, cukinia grillowana 30 g, herbata z lipy 100 ml</p> <p><i>Skład: płatki owsiane, napój ryżowy, rodzyнки, cukier, chleb pszenney graham, margaryna bezmleczna Flora light, polędwica drobiowa, cukinia, rzodkiewka, szczypior, herbata z lipy</i></p>	<p>Kanapka z polędwicą drobiową z pomidorem i rzodkiewką 30/45 g, kaszka bezmleczna ryżowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: polędwica drobiowa, pomidor, rzodkiewka, chleb pszenney graham, margaryna bezmleczna Flora light, kaszka ryżowa z bananem, napój ryżowy, herbata z hibiskusa parzona</i></p>	<p>Kanapki z jajkiem 30/15 g, gotowanym, kurczakiem pieczonym 10 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: pieczywo pszenney graham, jajko, filet z kurczaka, margaryna bezmleczna Flora light, olej rzepakowy, bazylia, pieprz ziołowy, marchew, pomidor, szczypior, napój ryżowy, kawa zbożowa (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku ryżowym z żurawiną 140 g, pasta z sardynek z rzodkiewką 15 g, pieczywo żytnie 30 g, ogórek kiszony 20 g, herbata z malin 100 ml</p> <p><i>Skład: napój ryżowy, płatki kukurydziane, żurawina suszona, cukier, sardynki w oleju, rzodkiewka, ogórek kiszony, chleb żytni (pszenica, żyto), herbata z malin</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem sadzonym 95 g, pomidor, sałata 30 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</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</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: 73 kcal, B: 1,48 g, T: 2,47 g, NKT: 0,23 g, W: 9,61 g, Cukry 1,43 g, Bł.: 2,07 g, Sód 0,25 g	E: 87 kcal, B: 2,37 g, T: 2,73 g, NKT: 0,51 g, W: 11,40 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: 2,61 g, T: 0,94 g, NKT: 0,18 g, W: 8,31 g, Cukry 3,21 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, 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, oliwa z oliwek, 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 sojowa, kminek mielony, bazylia, kolendra mielona</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 195 kcal, B: 8,86 g, T: 7 g, NKT: 0,91 g, W: 20,6 g, Cukry 6,3 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: 260 kcal, B: 3,67 g, T: 7,9 g, NKT: 1,04 g, W: 42 g, Cukry 13,42 g, Bł.: 2,44 g, Sód 0,04 g	E: 223 kcal, B: 6,47 g, T: 4,89 g, NKT: 0,81 g, W: 31,78 g, Cukry 3,95 g, Bł.: 7,12 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, oliwa z oliwek</i>	Klopsiki w jarzynie 30/100 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z kapust białej i marchewki 40 g <i>Skład: indyk udziec, cielęcina łopatka, marchew, seler, kasza manna, (z pszenicy), jajko, majeranek, ziemniak, napój ryżowy, kapusta biała, olej rzepakowy, koper</i>	Ryż basmati na mleku ryżowym z sosem jabłkowo jagodowym i słonecznikiem 170 g <i>Skład: ryż basmati, napój ryżowy, jabłko, jagody mrożone, margaryna bezmleczna Flora light, cukier, słonecznik</i>	Risotto z ryżu pełnoziarnistego z soczewicą i warzywami 170 g, surówka z młodej cukinii i pomidorów 40 g <i>Skład: ryż brązowy, marchew, pietruszka, soczewica czerwona, cebula, brokuł mrożony, cebula, koncentrat pomidorowy, margaryna bezmleczna Flora light, natka pietruszki, bazylia, cukinia, pomidor, cebula, koper, olej rzepakowy</i>	Łososiova 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</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 mrożona, 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: 145 kcal, B: 8,96 g, T: 3,77 g, NKT: 0,63 g, W: 21,12 g, Cukry 8,66 g, Bł.: 3,15 g, Sód 0,42 g	E: 93 kcal, B: 0,7 g, T: 0,41 g, NKT: 0,09 g, W: 20,18 g, Cukry 17,27 g, Bł.: 3,51 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: 110 kcal, B: 3,65 g, T: 5,06 g, NKT: 0,9 g, W: 12,81 g, Cukry 8,76 g, Bł.: 2,18 g, Sód 0,03 g	E: 119 kcal, B: 8,08 g, T: 3,25 g, NKT: 0,58 g, W: 19,28 g, Cukry 12,07 g, Bł.: 1,89 g, Sód 0,07 g
	Sałatka ziemniaczana z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80 g, banan 100 g <i>Skład: ziemniak, tuńczyk w sosie własnym, ogórek kiszony, kukurydza konserwowa, oliwa z oliwek, śliwka</i>	Jabłko tarte, 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, marchew, ogórek kiszony</i>	Banan, morela suszona z pestkami dyni 90 g <i>Skład: banan, morela suszona, dynia pestki</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: 698 kcal	E: 741 kcal	E: 706,5 kcal	E: 729 kcal	E: 670 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



Instytut
Żywności
i Żywienia