

Jadłospis 07.12-11.12.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 291 kcal, B: 11,37 g, T: 15,4 g, NKT: 7 g, W: 26 g, Cukry 2,8 g, Bł.: 2,33 g, Sól: 0,45 g	E: 330 kcal, B: 12,67g, T: 9,36 g, NKT: 4,27 g, W: 45 g, Cukry 2,28 g, Bł.: 3,16 g, Sól: 0,3 g	E: 246 kcal, B: 10,84 g, T: 11,87 g, NKT: 6,46 g, W: 22,67 g, Cukry 3,96 g, Bł.: 1,35 g, Sól: 0,30 g	E: 250 kcal, B: 9,90 g, T: 9,39 g, NKT: 4,09 g, W: 27,43 g, Cukry 4,9 g, Bł.: 3,21 g, Sól: 0,21 g	E: 254 kcal, B: 8,62 g, T: 9,9 g, NKT: 3,26 g, W: 31,98 g, Cukry 5,17 g, Bł.: 3,14 g, Sól: 0,2 g
	<p>Parówki drobiowe 28 g, pieczywo razowe z masłem, surówka z marchewki 30 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka jaglana 7 zbóż 180 g, herbata malinowa parzona 100 ml(poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: parówka drobiowa, chleb razowy (żyto, pszenica), masło (z mleka), koper, marchew, oliwa z oliwek, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)/ kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, żyto, soja, jęczmień, owies), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą łososiowo-koperkową 30/15 g, papryka 10 g, kaszka mleczna 7 zbóż 180 g, herbata owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Kaszka jaglana 7 zbóż 180 g, herbata malinowa parzona 100 ml(poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: łosoś konserwowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka czerwona surowa, koper, chleb żytni (żyto, pszenica), masło (z mleka), kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, żyto, soja, jęczmień, owies), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z kiełbasą drobiową, jajkiem, serem żółtym z koperkiem, ogórek zielony, rzodkiewka, sałatą, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka jaglana 7 zbóż 180 g, herbata z hibiskusa parzona 100 ml(poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: kielbasa drobiowa sucha, jajko, ser gouda (z mleka), chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), koperek, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier/ kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, żyto, soja, jęczmień, owies), herbata z hibiskusa parzona</i></p>	<p>Kanapka razowa z serem gouda 35/10 g, burak gotowany 20 g, ogórek kiszony 15 g, szczypior, kakao na mleku Bebilon 200 ml</p> <p><i>Kaszka jaglana 7 zbóż 180 g, herbata malinowa parzona 100 ml(poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: chleb razowy (żyto, pszenica), masło (z mleka), ser gouda (z mleka), marchew, ogórek kiszony, szczypior, mleko Bebilon 3, kakao ciemne, cukier, herbata malinowa parzona/(kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, żyto, soja, jęczmień, owies), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku z morelą 150 g, kanapka z twarogiem ziołowym 30/15 g, ogórek zielony, szczypior 35 g, herbata z hibiskusa 100 ml</p> <p><i>Kaszka jaglana 7 zbóż 180 g, herbata malinowa parzona 100 ml(poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: kasza kukurydziana, mleko 3,2 %, morela suszona, cukier, chleb żytni razowy (żyto, pszenica), masło (z mleka), twaróg półtłusty (z mleka), śmietana 12 % (z mleka), ogórek zielony, szczypior, lubczyk, kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, żyto, soja, jęczmień, owies), herbata z hibiskusa parzona</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 88 kcal, B: 2,44 g, T: 2,21 g, NKT: 0,32 g, W: 11,9 g, Cukry 3 g, Bł.: 3,81 g, Sól: 0,06 g	E: 88 kcal, B: 2 g, T: 1 g, NKT: 0,41 g, W: 15,82 g, Cukry 2,81 g, Bł.: 3,39 g, Sól: 0,02 g	E: 85 kcal, B: 2,55 g, T: 2,62 g, NKT: 0,68 g, W: 11 g, Cukry 2,4 g, Bł.: 3,91 g, Sól: 0,02 g	E: 52 kcal, B: 1,28 g, T: 0,5 g, NKT: 0,24 g, W: 9,11 g, Cukry 1,5 g, Bł.: 1,92 g, Sól: 0,26 g	E: 80 kcal, B: 1,75 g, T: 2,17 g, NKT: 0,19 g, W: 11,94 g, Cukry 1,91 g, Bł.: 2,21 g, Sól: 0,01 g
	<p>Włoska zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, kapusta włoska, marchew, pietruszka, seler naciowy, fasola czerwona konserwowa, cebula, oliwa z oliwek, majeranek, oregano, bazylia</i></p>	<p>Zupa pomidorowa krem z ryżem brązowym 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pomidor konserwowy, pietruszka, ryż brązowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), koncentrat pomidorowy, czosnek, bazylia</i></p>	<p>Zupa cukiniowa krem z pestkami dyni 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, marchew, pietruszka, cukinia, por, śmietanka słodka 12 % (z mleka), pestki dyni, bazylia, kolendra mielona</i></p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, por, koper, śmietana 12 % (z mleka), pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa minestrone 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, cukinia, pomidor surowy, brukselka, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, oregano</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 275 kcal, B: 12,23 g, T: 11,64 g, NKT: 3,39 g, W: 27,82 g, Cukry 2,51 g, Bł.: 4,7 g, Sól: 0,1 g	E: 184 kcal, B: 9,67 g, T: 4,56 g, NKT: 1,13 g, W: 23,27 g, Cukry 4,85 g, Bł.: 3,8, Sól: 0,06 g	E: 225 kcal, B: 12,96 g, T: 10,5 g, NKT: 0,61 g, W: 24, 47 g, Cukry 3,12 g, Bł.: 7,27, Sól: 0,06 g	E: 291 kcal, B: 9,4 g, T: 11 g, NKT: 2,38 g, W: 36 g, Cukry 5,6 g, Bł.: 3,42 g, Sól: 0,07 g	E: 236 kcal, B: 12,38 g, T: 7,5 g, NKT: 1,58 g, W: 30,16 g, Cukry 2,21 g, Bł.: 1,29 g, Sól: 0,04 g
	Kasza gryczana zapiekana z mozzarellą 200 g, surówka z fasolki szparagowej z ziołami 40 g  <i>Skład: kasza gryczana niepalona, ser mozzarella (z mleka), cukinia, marchew, por, napój ryżowy, jajko, ser gouda (z mleka), mąka pszenna, oliwa z oliwek, fasolka szparagowa mrożona, czosnek, bazylija, koper</i>	Kurczak w sosie koperkowym 100 g, ziemniaki gnecione 100 g, surówka z buraków z natką pietruszki 40 g  <i>Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, cebula, śmietanka słodka (z mleka) 12 %, kleik ryżowy, koper, pieprz ziołowy, majeranek, ziemniaki młode, buraki, jabłko, natka pietruszki, oliwa z oliwek</i>	Bitki indycze w sosie przecieranym 30/80 g na kaszy jęczmiennej 90 g, marchewka z groszkiem gotowana 40 g  <i>Skład: indyk pierś, cebula, marchew, pietruszka, seler, siemię lniane, natka pietruszki, olej rzepakowy, majeranek, pieprz ziołowy, marchewka z groszkiem, kasza jęczmienna</i>	Risotto z wieprzowiną i włoszczyzną w sosie pomidorowym 200 g, surówka z cukini 40 g  <i>Skład: ryż biały, wieprzowina topatka, pomidory krojone konserwowe, włoszczyzna mrożona (seler), cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, natka pietruszki, bazylija, tymianek, pieprz ziołowy, cukinia młoda, marchew, żurawina suszona, olej rzepakowy</i>	Makaron gwiazdki z sosem łososiowo koperkowym 160 g, surówka z marchewki i jabłka 40 g  <i>Skład: łosoś surowy, makaron pszenny gwiazdki, śmietanka słodka 12 % (z mleka), por, koper, czosnek, mąka ziemniaczana, oliwa z oliwek, marchew, jabłko</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: 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: 0,11 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 6,98 g, Cukry 5,9 g, Bł.: 0,6 g, Sól: 0,008 g
	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot gruszkowy 200 ml  <i>Skład: gruszka, cukier</i>	Kompot z jagodami jagodowych 200 ml  <i>Skład: jabłko, jagoda mrożona, cukier</i>
	PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 64 kcal, B: 0,98 g, T: 0,29 g, NKT: 0,04 g, W: 12,8 g, Cukry 12,8 g, Bł.: 3,36 g, Sól: 0 g	E: 95 kcal, B: 0,9 g, T: 4,14 g, NKT: 0,31 g, W: 13,26 g, Cukry 5,94 g, Bł.: 0,79 g, Sól: 0,001 g	E: 114 kcal, B: 1,48g, T: 4,57 g, NKT: 2,68 g, W: 16,86 g, Cukry 8,3 g, Bł.: 1,21 g, Sól: 0,26 g	E: 173 kcal, B: 5,32 g, T: 4,26 g, NKT: 2,41 g, W: 27,62 g, Cukry 8,86 g, Bł.: 1,10 g, Sól: 0,11 g
Melon 150 g  <i>Skład: melon</i>		Ciasto bananowo marchewkowe 55 g  <i>Skład: banan, marchew, mąka pszenna, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (pszenica), soda oczyszczona, cynamon</i>	Pieczyczo amarantusowe z masłem ogórkim kiszonym i pomidorem 15/40 g, winogron 50 g  <i>Skład: pieczywo ryżowe, masło (z mleka), ogórek kiszony, pomidor, winogron</i>	Budyń malinowy 150 g, chrupki kukurydziane 6 g  <i>Skład: mleko 3,2 %, maliny mrożone, cukier, mąka ziemniaczana, chrupki kukurydziane</i>	Sałatka ryżowa z jajkiem 90 g  <i>Skład: jajko, ryż biały, ogórek kiszony, cukinia, szczypior, majonez (jajko, gorczyca)</i>
SUMA	E: 746 kcal	E: 725 kcal	E: 698 kcal	E: 797 kcal	E: 724 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