

Jadłospis 14.12-18.12.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 271 kcal, B: 8,73 g, T: 10,42 g, NKT: 5,95 g, W: 34,49 g, Cukry 6,91 g, Bł.: 3,96 g, Sól: 0,25 g	E: 314 kcal, B: 9,25g, T: 5,47 g, NKT: 2,94 g, W: 54,98 g, Cukry 1,92 g, Bł.: 3,16 g, Sól: 0,18 g	E: 247 kcal, B: 9,83 g, T: 12 g, NKT: 5,95 g, W: 23,29 g, Cukry 4,59 g, Bł.: 1,78 g, Sól: 0,48 g	E: 281 kcal, B: 10,67 g, T: 10,36 g, NKT: 5,47 g, W: 36 g, Cukry 3,84 g, Bł.: 2,85 g, Sól: 0,52 g	E: 270 kcal, B: 10,28 g, T: 11,4 g, NKT: 3,54 g, W: 29,85 g, Cukry 6,73 g, Bł.: 2,94 g, Sól: 0,38 g
	<p>Kasza kukurydziana na mleku z żurawiną 150 g, kanapka z pastą z groszku zielonego z posypką sera gouda 30/30 g, pomidor, szczypiorek 20 g, herbatka rumiankowa 100 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbatka rumiankowa 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: kasza kukurydziana, mleko 3,2 %, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), masło (z mleka), groszek mrożony, ser gouda (z mleka), pomidor, szczypiorek, herbatka rumiankowa parzona, herbatka rumiankowa parzona/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbatka rumiankowa parzona</i></p>	<p>Kanapka ze schabem duszonym 30/15 g, marchew duszona, koper 15 g, kaszka 7 zbóż mleczna jaglana owocowa 200 g, herbata z hibiskusa 100 ml</p> <p><i>Kaszka jaglana 7 zbóż 180 g, herbata z hibiskusa parzona 100 ml (poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: schab wieprzowy, papryka słodka, bazylika, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), masło (z mleka), marchew, kaszka 7 zbóż jaglana (mleko, soja, jęczmień, owies, pszenica, żyto), herbata z hibiskusa/kaszka mleczna jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, żyto, soja, jęczmień, owies), herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem 30/20 g, surówka pomidorowo-ogórkowa ze szczypiorkiem 25 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbatka owocowa parzona 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: jajko, pieczywo pszenne graham, masło (z mleka), pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek, oliwa z oliwek, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku z rodzynkami 140 g, kanapka z pastą z sardynek 30/15 g rzodkiewka 5 g, ogórek kiszony 15 g, pomidor 15 g, herbata owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbatka owocowa parzona 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: mleko 3,2 %, płatki kukurydziane, rodzynki, cukier, chleb żytni (żyto, pszenica), masło (z mleka), sardynki w oleju, twaróg półtłusty (z mleka), ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, herbata owocowa parzona)/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Salatka jarzynowa 90 g, pieczywo pszenne graham 30 g, sałata 10 g, mleko 200 ml</p> <p><i>Kaszka owsiana 3 zboża 180 g, herbatka z lipy 100 ml (dzieci poniżej 12 msc.)</i></p> <p><i>Skład: ziemniak, groszek mrożony, marchew, kukurydza konserwowa, cebula, ogórek kiszony, jajko, majonez (jajko, gorczyca), bazylika, pieprz ziółowy, chleb pszeniczny graham, sałata, mleko 3,2 %/)/ Kaszka mleczno-wielozbożowa (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata z lipy</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 103 kcal, B: 3,22 g, T: 5,17 g, NKT: 1,48 g, W: 9,11 g, Cukry 2,9 g, Bł.: 2,66 g, Sól: 0,04 g	E: 88 kcal, B: 1,85 g, T: 3,15 g, NKT: 0,61 g, W: 11,1 g, Cukry 2,81 g, Bł.: 2,24 g, Sól: 0,25 g	E: 116 kcal, B: 8,54 g, T: 2,35 g, NKT: 0,75 g, W: 14,82 g, Cukry 1,9 g, Bł.: 1,43 g, Sól: 0,05 g	E: 72 kcal, B: 1,61 g, T: 2,15 g, NKT: 0,31 g, W: 9,76 g, Cukry 2,84 g, Bł.: 2,82 g, Sól: 0,02 g	E: 108 kcal, B: 1,75 g, T: 6,45 g, NKT: 3,29 g, W: 7,23 g, Cukry 0,85g, Bł.: 1,66 g, Sól: 0,05 g
	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, burak, ziemniaki, koper, natka pietruszki, śmietana 12 % (z mleka), majeranek, pieprz ziółowy</i></p>	<p>Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, ziemniak, ogórek kiszony, kasza jaglana, por, śmietana 12 % (z mleka), natka pietruszki, pieprz ziółowy</i></p>	<p>Zupa rosół z włośzczyzną i indykiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, seler, kapusta pekińska, indyk udziec, cielęcina łopatka, łubczyk, kurkuma, makaron bezjajeczny pszeniczny nitki</i></p>	<p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, pieprz ziółowy, kminek mielony, majeranek</i></p>	<p>Zupa z szpinakowa z amarantusem 200 g</p> <p><i>Skład: szpinak świeży, ziemniak, pietruszka, seler, amarantus, jajko, masło (z mleka), pieprz ziółowy, kolendra</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: 314 kcal, B: 6,37 g, T: 8,93 g, NKT: 2,1 g, W: 50 g, Cukry 10 g, Bł.: 2,58, Sól: 0,05 g	E: 236 kcal, B: 10 g, T: 9,2 g, NKT: 2,3 g, W: 25,77 g, Cukry 2 g, Bł.: 2,39 g, Sól: 0,09 g	E: 184 kcal, B: 9,27 g, T: 3,68 g, NKT: 0,5 g, W: 22 g, Cukry 3,37 g, Bł.: 3,41 g, Sól: 0,05 g
	Polędwiczka w jarzynce z kielkami brokułu 100 g, ryż brązowy 90 g, surówka z kapusty pekińskiej 40 g <i>Skład: polędwica wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, kielki brokułu, majeranek, pieprz ziołowy, ryż brązowy, kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona surowa, koper, majonez (jajko, gorczyca)/z oliwą (dzieci poniżej 12 msc.)</i>	Królik duszony w jarzynce 30/100 g, ziemniaki 100 g, kapusta biała duszona z koperkiem 40 g <i>Skład: królik tuszka, marchew, seler, por, pietruszka, śmietanka słodka 12 % (z mleka), bazylija, majeranek, ziemniaki, kapusta biała, olej rzepakowy, koper, kolendra mielona, pieprz ziołowy</i>	Placuszki bananowe 200 g <i>Skład: banan, napój ryżowy, mąka pszenna, jajko, wiórki kokosowe, olej rzepakowy,</i>	Rozmaitości z warzywami i jajkiem na ryżu brązowym 200 g <i>Skład: ryż brązowy, jajko, włoszczyzna mrożona (seler), cebula, brokuł, papryka czerwona, oliwa z oliwek, natka pietruszki</i>	Mintaj po grecku 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kapusty kiszzonej 40 g <i>Skład: mintaj, cytryna, bazylija, olej rzepakowy, marchew, seler, cebula, ziemniaki, mleko ryżowe, kapusta kiszona, koper, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, kminek mielony</i>
	E: 27 kcal, B: 0,14 g, T: 0,07 g, NKT: 0,02 g, W: 6,44 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 0,54 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: 30 kcal, B: 0,2 g, T: 0,05 g, NKT: 0 g, W: 7 g, Cukry 6 g, Bł.: 0,9 g, Sód 0 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: 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 wieloowocowy 200 ml <i>Skład: jabłko, wiśnia mrożona, cukier</i>	Kompot gruszkowy 200 ml <i>Skład: gruszka, cukier</i>	Kompot z suszonych owoców 200 ml <i>Skład: śliwka suszona, morela suszona, daktyl, jabłko, cynamon</i>	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 162 kcal, B: 6,59 g, T: 5,82 g, NKT: 1,61 g, W: 20,25 g, Cukry 4,58 g, Bł.: 4,01 g, Sól: 0,22 g	E: 171 kcal, B: 4 g, T: 8 g, NKT: 0,86 g, W: 18 g, Cukry 11 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,007 g	E: 123 kcal, B: 6,46 g, T: 3,7 g, NKT: 1,52 g, W: 14,28 g, Cukry 8,86 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,17 g	E: 148 kcal, B: 2 g, T: 5 g, NKT: 0,42 g, W: 21 g, Cukry 9 g, Bł.: 2,6 g, Sól: 0,020 g	E: 150 kcal, B: 4,69 g, T: 4,97 g, NKT: 2,37 g, W: 20,8 g, Cukry 6,22 g, Bł.: 0,64 g, Sól: 0,15 g
	Kanapka graham z pastą buraczkową i koperkiem 40 g <i>Skład: burak, cebula, oliwa z oliwek, pieczywo pszenne graham, koper, masło, kminek</i>	Makowiec bakaliowy 80 g <i>Skład: mak mielony, kasza kukurydziana, jabłko, daktyl suszony (siarczany), rodzynki (siarczany), słonecznik, miód</i>	Terrina warzywna 100 g, pieczywo pszenne 20 g <i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), jajko, brokuł, fasolka szparagowa mrożona, marchew, kukurydza konserwowa, groszek mrożony, cukinia, bułka pszenna</i>	Piernik świąteczny z buraczką 50 g <i>Skład: mąka pszenna, mąka żytnia, olej rzepakowy, buraki, siemię lniane, miód, kakao, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), soda oczyszczona, proszek do pieczenia (pszenica), przyprawa do piernika (pszenica)</i>	Chałka drożdżowa z twarogiem, dżemem i żurawiną 30/35 g <i>Skład: chałka (pszenica, jajko, mleko), masło (z mleka), twaróg śmietankowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), dżem jagodowy, żurawina suszona</i>
SUMA	E: 838 kcal	E: 788 kcal	E: 830 kcal	E: 765 kcal	E: 742 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.					