

Jadłospis bezmleczny 04.01-08.01.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 232 kcal, B: 7,3 g, T: 5,2 g, NKT: 1 g, W: 32,91 g, Cukry 11,6 g, Bł.: 3,04 g, Sól: 0,3 g	E: 273 kcal, B: 3, 77 g, T: 7,11 g, NKT: 1,02 g, W: 47,2 g, Cukry 23,92 g, Bł.: 2,7 g, Sól: 0,23 g		E: 239 kcal, B: 5,84 g, T: 8,9 g, NKT: 1,58 g, W: 30,96 g, Cukry 12 g, Bł.: 2,61 g, Sól: 0,3 g	E: 291 kcal, B: 10,82 g, T: 10,3 g, NKT: 2,25 g, W: 36,35 g, Cukry 17,26 g, Bł.: 2,65 g, Sól: 0,31 g
	<p>Pastini z tuńczyka ze szczypiorkiem 20 g, marchewka gotowana 20 g, sałata 10 g, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: tuńczyk w sosie własnym, marchew, szczypior, sałata, napój ryżowy</i></p>	<p>Kanapka pszenna graham z dżemem morelowym 30/10 g, banan w plasterkach 30 g, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, dżem morelowy, margaryna bezmleczna Flora light, banan, napój ryżowy</i></p>	<p><b>6 STYCZNIA ŚWIĘTO OBJAWIENIA PAŃSKIEGO</b></p> 	<p>Kanapka razowa z jajkiem gotowanym 35/20 g, rzodkiewka, sałata 20 g, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb razowy (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, jajko, rzodkiewka, sałata, napój ryżowy</i></p>	<p>Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem 85 g, pieczywo pszenne graham 30 g, papryka kolorowa w paseczkach 20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, pomidor konserwowy krojony, oliwa z oliwek, szczypior, papryka surowa czerwona, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 85 kcal, B: 1,86 g, T: 2,2 g, NKT: 0,32 g, W: 12,24 g, Cukry 3 g, Bł.: 3,17 g, Sól: 0,03 g	E: 89 kcal, B: 1,9 g, T: 0,67 g, NKT: 0,35 g, W: 17,21 g, Cukry 3,3 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,03 g		E: 106 kcal, B: 2,05 g, T: 6,45 g, NKT: 0,49 g, W: 14,42 g, Cukry 2,69 g, Bł.: 3,16 g, Sól: 0,04 g	E: 70 kcal, B: 1,4 g, T: 2,14 g, NKT: 0,97 g, W: 9,7 g, Cukry 2,74 g, Bł.: 2,32 g, Sól: 0,03 g
	<p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, por, kapusta biała, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, koper, majeranek, pieprz ziółowy</i></p>	<p>Zupa pomidorowa krem z ryżem basmati zabieleną śmietanką ryżową 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, pomidor konserwowy krojony, koncentrat pomidorowy, czosnek, śmietanka ryżowa, bazylija suszona, ryż basmati</i></p>		<p>Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, kasza jaglana, koper, oliwa z oliwek, majeranek, papryka słodka mielona, tymianek</i></p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, koper, natka pietruszki, pieprz ziółowy, majeranek</i></p>

OBIAŁI DANIE GODZ. 14.00	E: 262 kcal, B: 14,5 g, T: 9 g, NKT: 1,49 g, W: 28 g, Cukry 2,51 g, Bł.: 5,22 g, Sól: 0,18 g	E: 207 kcal, B: 9,65 g, T: 6,97 g, NKT: 1,2 g, W: 22,8 g, Cukry 2,58 g, Bł.: 5,1 g, Sól: 0,05 g		E: 192 kcal, B: 5,1 g, T: 5,6 g, NKT: 1,17 g, W: 28,24 g, Cukry 6,69 g, Bł.: 4,15 g, Sól: 0,02 g	E: 179 kcal, B: 10,6 g, T: 5,92 g, NKT: 0,82 g, W: 18 g, Cukry 2,63 g, Bł.: 3,46 g, Sól: 0,07 g
	Pieczeń drobiowa w sosie wytrawnym z warzyw 30/100 g, kasza gryczana niepalona 90 g, surówka wielowarzywna z buraczkami 40 g	Schab duszony z rodzynkami w sosie 30/100 g, ziemniaki tłuczone 100 g, fasolka szparagowa gotowana z margaryną bezmleczną 40 g		Kluski ziemniaczane w sosie jagodowym 80 g/60 g	Mintaj zapiekany na szpinaku 30/40 g, ziemniaki gotowane 100 g, surówka z kalafiora i ogórka zielonego 40 g
	<i>Skład: indyk udziec, jajko, mąka ziemniaczana, marchew, cebula, śliwka suszona, koncentrat pomidorowy, brokuł, kasza gryczana niepalona, oliwa z oliwek, burak, rozspanka, ogórek kiszony, olej rzepakowy, bazylija</i>	<i>Skład: schab b/k, marchew, pietruszka, seler, cebula, rodzynki, ziemniaki, fasola szparagowa mrożona, olej rzepakowy, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy, margaryna bezmleczna flora light</i>		<i>Skład: ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jajko, cukier, margaryna bezmleczna Flora light, jagoda mrożona</i>	<i>Skład: mintaj filet, ziemniaki, napój ryżowy, szpinak liściasty mrożony, marchew, czosnek, oliwa z oliwek, cytryna, kalafior, ogórek zielony, majonez (jajko, gorczyca), szczypiorek</i>
	E: 28 kcal, B: 0,13 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 13,19 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 2,76 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		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: 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	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml		Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml	Kompot z owoców jagodowych 200 ml
<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>		<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, jagoda mrożona, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 86 kcal, B: 1,9 g, T: 2,6 g, NKT: 0,45 g, W: 20,25 g, Cukry 12 g, Bł.: 4,01 g, Sól: 0,003 g	E: 120 kcal, B: 2,45 g, T: 5,46 g, NKT: 0,49 g, W: 15,1 g, Cukry 12,7 g, Bł.: 2,83 g, Sól: 0,01 g		E: 100 kcal, B: 3,54 g, T: 5,38 g, NKT: 1,04 g, W: 8,94 g, Cukry 3,01 g, Bł.: 0,63 g, Sól: 0,11 g	E: 98 kcal, B: 1,17 g, T: 0,49 g, NKT: 0,09 g, W: 21 g, Cukry 15 g, Bł.: 1,1 g, Sól: 0,02 g
	Brzoskwinia, jabłko, pestki dyni 120 g	Mus jabłkowo jagodowy ze słonecznikiem 120 g		Pieczewo razowe z kiełbasą drobiową, rzodkiew biała, pomidor 40 g	Kisiel z owoców leśnych 20 g, biszkopty 9 g
<i>Skład: brzoskwinia świeża, jabłko, pestki dyni</i>	<i>Skład: jabłko, jagody mrożone, cukier, słonecznik</i>		<i>Skład: pieczewo razowe (pszenica, żyto), kiełbasa drobiowa podsuszana, margaryna bezmleczna Flora light, rzodkiew biała, pomidor</i>	<i>Skład: jabłko, maliny mrożone, jagody mrożone, cukier, mąka ziemniaczana, biszkopty wrocławskie (mąka pszenna, jajko)</i>	
SUMA	E: 693 kcal	E: 719 kcal		E: 665 kcal	E: 665 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.					