

Jadłospis bezmleczny 14.12-18.12.2020

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 253 kcal, B: 4,17 g, T: 6,57 g, NKT: 0,91 g, W: 42,35 g, Cukry 14,72 g, Bł.: 4,41 g, Sól: 0,22 g	E: 229 kcal, B: 7 g, T: 7 g, NKT: 0,99 g, W: 32,87 g, Cukry 11,51 g, Bł.: 2,95 g, Sól: 0,24 g	E: 269 kcal, B: 6,66 g, T: 10 g, NKT: 1,79 g, W: 35,69 g, Cukry 15,15 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,51 g	E: 287 kcal, B: 8,16 g, T: 8,47 g, NKT: 1,18 g, W: 43,57 g, Cukry 11,76 g, Bł.: 3,3 g, Sól: 0,57 g	E: 292 kcal, B: 7,14 g, T: 9,42 g, NKT: 1,19 g, W: 42,21 g, Cukry 17,29 g, Bł.: 3,54 g, Sól: 0,40 g
	<p>Kasza kukurydziana na mleku ryżowym z żurawiną 150 g, kanapka z pastą z groszku zielonego 30/25 g, pomidor, szczypiorek 20 g, herbata rumiankowa 100 ml</p> <p><i>Skład: kasza kukurydziana, napój ryżowy, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, groszek mrożony, pomidor, szczypiorek, herbata rumiankowa parzona</i></p>	<p>Kanapka ze schabem duszonym 30/15 g, marchew duszona z koperkiem 15 g, napój ryżowy 200 ml</p> <p><i>Skład: schab wieprzowy, papryka słodka, bazylija, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, marchew, napój ryżowy</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem 30/20 g, surówka pomidorowo-ogórkowa ze szczypiorkiem 25 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, pieczywo pszenne graham, margaryna bezmleczna Flora light, pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek, oliwa z oliwek, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku ryżowym 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>Skład: napój ryżowy, płatki kukurydziane, rodzynki, cukier, chleb żytni (żyto, pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, sardynki w oleju, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, herbata owocowa parzona</i></p>	<p>Salatka jarzynowa 90 g, pieczywo pszenne graham 30 g, sałata 10 g, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: ziemniak, groszek mrożony, marchew, kukurydza konserwowa, cebula, ogórek kiszony, jajko, majonez (jajko, gorczyca), bazylija, pieprz ziołowy, chleb pszeniczny graham, sałata, napój ryżowy</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 104 kcal, B: 3,17 g, T: 5,21 g, NKT: 1,34 g, W: 9,11 g, Cukry 2,9 g, Bł.: 2,66 g, Sól: 0,04 g	E: 81 kcal, B: 1,7 g, T: 2,55 g, NKT: 0,24 g, W: 10,9 g, Cukry 1,43 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: 4,31 g, T: 6,43 g, NKT: 1,48 g, W: 7,27 g, Cukry 0,85 g, 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 ryżowa, majeranek, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, ziemniak, ogórek kiszony, kasza jaglana, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy</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 ziołowy, kminek mielony, majeranek</i></p>	<p>Zupa z szpinakowa z amarantusem 200 g</p> <p><i>Skład: szpinak świeży, ziemniak, pietruszka, seler, amarantus, jajko, margaryna bezmleczna Flora light, pieprz ziołowy, kolendra</i></p>

OBİADII 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: 186 kcal, B: 10,16 g, T: 5,58 g, NKT: 0,94 g, W: 20,25 g, Cukry 4,85 g, Bł.: 4,4, Sól: 0,05 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)</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 ryżowa, 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 młode, 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, daktyle, 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: 164 kcal, B: 3,06 g, T: 10,88 g, NKT: 1,56 g, W: 12,3 g, Cukry 2,78 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,13 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: 162 kcal, B: 2,65 g, T: 5,95 g, NKT: 1,21 g, W: 23,62 g, Cukry 8,42 g, Bł.: 1,37 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, daktyle suszone (siarczany), rodzynki (siarczany), słonecznik, miód</i>	Warzywa gotowane z oliwą z oliwek 75 g, pieczywo pszenne 20 g  <i>Skład: brokuł, fasolka szparagowa mrożona, marchew, kukurydza konserwowa, groszek mrożony, cukinia, oliwa z oliwek, bułka pszena</i>	Piernik świąteczny z buraczką 50 g  <i>Skład: mąka pszena, 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>	Bułka pszenna z dżemem i żurawiną 30/20 g  <i>Skład: bułka zwykła (pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, dżem jagodowy, żurawina suszona</i>
SUMA	E: 821 kcal	E: 698 kcal	E: 893 kcal	E: 771 kcal	E: 776 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.					