

Jadłospis bezmleczny 01.02-05.02.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 258 kcal, B: 7 g, T: 7,5 g, NKT: 1,29 g, W: 39 g, Cukry 18,8 g, Bł.: 3,68 g, Sól: 0,276 g	E: 286 kcal, B: 7,4 g, T: 6,4 g, NKT: 1,36 g, W: 46 g, Cukry 9,7 g, Bł.: 4,4 g, Sól: 0,273 g	E: 226 kcal, B: 5,4 g, T: 7,6 g, NKT: 1,16 g, W: 33 g, Cukry 14 g, Bł.: 2,26 g, Sól: 0,337 g	E: 238 kcal, B: 5,7 g, T: 8,7 g, NKT: 1,53 g, W: 32 g, Cukry 14,7 g, Bł.: 2,4 g, Sól: 0,249 g	E: 213 kcal, B: 3,7 g, T: 5,2 g, NKT: 0,3 g, W: 35,5 g, Cukry 11,23 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,476 g
	Kanapka z pastą z łososia, rzodkiewka 30/10 g, koktajl bananowo-jagodowy na mleku ryżowym 200 ml <i>Skład: łosoś konserwowy, chleb pszenny graham, margaryna Flora light, sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek zielony, napój ryżowy, banan, jagoda mrożona</i>	Kaszka bezmleczna z dodatkiem banana 200 g, kanapka z szyneczką drobiową, pomidorem malinowym, szczypiorkiem 30/10 g, 20 g, herbata owocowa parzona 100 ml <i>Skład: chleb pszenny graham, margaryna Flora light, szynka drobiowa, pomidor malinowy, szczypior, herbata owocowa susz, kasza zbożowa bezmleczna owsiana (soja, owies, żyto, pszenica), woda, banan</i>	Kanapka z szynką drobiową 30/20 g, pomidor, papryka żółta 40 g, mleko ryżowe 200 ml <i>Skład: szynka drobiowa, pomidor, papryka żółta, koperek, bazylia, chleb pszenny graham, mleko ryżowe</i>	Kanapka z pastą jajeczno- cukiniową 30/20 g, papryka czerwona 20 g, mleko ryżowe 200 ml <i>Skład: jajko, cukinia, chleb pszenny graham, margaryna Flora light, papryka czerwona, ogórek zielony, napój ryżowy</i>	Kanapka z pastą warzywną ajawar 30/20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml <i>Skład: soczewica czerwona, papryka czerwona, cukinia, pomidory suszone w oliwie, cebula, czosnek, olej rzepakowy, chleb razowy (żyto, pszenica), ogórek kiszony, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.30	E: 88 kcal, B: 3 g, T: 0,93 g, NKT: 0,19 g, W: 16 g, Cukry 3 g, Bł.: 2,3 g, Sól: 0,04 g	E: 88 kcal, B: 2 g, T: 2,2 g, NKT: 0,32 g, W: 13 g, Cukry 3,79 g, Bł.: 3,2 g, Sól: 0,035 g	E: 87 kcal, B: 2,3 g, T: 2,6 g, NKT: 0,4 g, W: 11,4 g, Cukry 3,13 g, Bł.: 3,2 g, Sól: 0,04 g	E: 90 kcal, B: 3 g, T: 1,92 g, NKT: 0,31 g, W: 15,3 g, Cukry 6,67 g, Bł.: 1,6 g, Sól: 0,028 g	E: 84 kcal, B: 1,5 g, T: 3,14 g, NKT: 0,5 g, W: 10,83 g, Cukry 2,76 g, Bł.: 3,88 g, Sól: 0,04 g
	Zupa a la neapolitańska 200 g <i>Skład: kapusta biała, marchew, pietruska korzeń, seler korzeń, makaron świderki (z pszenicy), śmietanka sojowa, natka pietruszki, tymianek, kolendra, bazylia</i>	Zupa kapuśniak z czerwonej kapusty 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, por, kapusta czerwona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 g <i>Skład: kalafior mrożony, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietanka sojowa, oliwa z oliwek, bazylia, kolendra, tymianek</i>	Zupa pomidorowa z zielonym akcentem 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, cebula, brokuł mrożony, pomidor świeży, koncentrat pomidorowy, śmietanka sojowa, bazylia</i>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 200 g <i>Skład: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, śmietanka sojowa, cebula, koper, oliwa z oliwek, bazylia</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 250 kcal, B: 10,9 g, T: 6,5 g, NKT: 0,77 g, W: 34,5 g, Cukry 3,3 g, Bł.: 2,8 g, Sól: 0,1 g	E: 231 kcal, B: 9,7 g, T: 5,27 g, NKT: 1,23 g, W: 20 g, Cukry 3,25 g, Bł.: 4,28, Sól: 0,061 g	E: 202 kcal, B: 14 g, T: 5,21 g, NKT: 1,72 g, W: 33,9 g, Cukry 1,47 g, Bł.: 6 g, Sól: 0,033 g	E: 201 kcal, B: 9,2 g, T: 6,3 g, NKT: 0,94 g, W: 23 g, Cukry 4,4 g, Bł.: 4,6 g, Sól: 0,047 g	E: 177 kcal, B: 11,5 g, T: 4,5 g, NKT: 0,5 g, W: 21 g, Cukry 2 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,194 g
	Risotto meksykańskie 200 g, brokuł gotowany 40 g	Kotlet mielony z soczewicą pieczony 40 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z sałaty lodowej, kalarepka w słupkach 20 g	Makaron świderki w sosie szpinakowym 150 g, surówka z marchewki 40 g	Królik w sosie koperkowym 100 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z fasolki szparagowej 40 g	Polędwiczka z dorsza pieczona 30/50 g, kasza gryczana niepalona 90 g, surówka z kapusty kiszanej 40 g
	<i>Skład: ryż basmati, indyk filet, szpinak, kukurydza konserwowa, marchew, pietruszka, cebula, pomidor konserwowy, kolendra, pieprz ziołowy, brokuł mrożony</i>	<i>Skład: łopatką wieprzową mieloną, bułka pszenna, jajko, soczewica czerwona, cebula, czosnek, olej rzepakowy, majeranek, bazylija, kolendra, kasza jęczmienna, sałata lodowa, por, marchew, koper, cebula, sok z cytryny, kalarepa</i>	<i>Skład: makaron świderki (z pszenicy), indyk filet, jajko, szpinak mrożony, ser gouda (z mleka), cebula, czosnek, mąka ziemniaczana, marchew, natka pietruszki, olej rzepakowy, cytryna</i>	<i>Skład: królik udko, marchew, pietruszka, cebula, olej rzepakowy, koper, śmietanka sojowa, mąka ziemniaczana, czosnek, bazylija, kolendra, ziemniaki, fasolka szparagowa mrożona, cebula, olej rzepakowy, bazylija</i>	<i>Skład: dorsz polędwiczka świeża, cytryna, koper, olej rzepakowy, bazylija, kasza gryczana, kapusta kiszona, marchew, jabłko, rzepakowy, kminek mielony</i>
	E: 27 kcal, B: 0,11 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 7 g, Cukry 5,9 g, Błonnik: 0,6 g, Sód 0,008 g	E: 22 kcal, B: 0,3 g, T: 0,12 g, NKT: 0 g, W: 5 g, Cukry 4,8 g, Bł.: 0,69 g, Sól: 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: 32 kcal, B: 0,59 g, T: 0,18 g, NKT: 0,01 g, W: 6,75 g, Cukry 6,68 g, Błonnik: 1,04 g, Sód 0,008 g	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
Kompot jabłkowo-jagodowy 200 ml	Kompot truskawkowy 200 ml	Kompot z jabłek i mięty 200 ml	Kompot moreli 200 ml	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml	
<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	<i>Skład: truskawka, brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, mięta świeża, cukier</i>	<i>Skład: morela suszona, jabłko, cukier</i>	<i>Skład: brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 102 kcal, B: 0,9 g, T: 0,8 g, NKT: 0,8 g, W: 22 g, Cukry 14 g, Bł.: 2,7 g, Sól: 0,024 g	E: 84 kcal, B: 3,3 g, T: 1 g, NKT: 0,16 g, W: 15 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 2,3 g, Sól: 0,38 g	E: 123 kcal, B: 2,7 g, T: 2,2 g, NKT: 0,49 g, W: 22 g, Cukry 8,8 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,035 g	E: 160 kcal, B: 2 g, T: 4 g, NKT: 0,74 g, W: 20 g, Cukry 4,97 g, Bł.: 5 g, Sól: 0,02 g	E: 112 kcal, B: 5,7 g, T: 3,4 g, NKT: 0,71 g, W: 15 g, Cukry 2,73 g, Bł.: 2,7 g, Sól: 0,152 g
	Koktajl bananowo-jabłkowy na mleku ryżowym 200 g	Pasztet drobiowo-warzywny na pieczywie razowym 30/15 g, ogórek kiszony 20 g	Orzeźwiająca sałatka z ananasem 80 g, oblat owsiany 10 g	Mus z awokado 150 g, ciasteczko z mąki owsianej 5 g	Sałatka z rzodkiewką na pieczywie wieloziarnistym 30/45 g
<i>Skład: napój ryżowy, banan, jabłko</i>	<i>Skład: kurczak pierś, wątróbka drobiowa, cebula, marchew, pietruszka, pomidor suszony, chleb razowy (żyto, pszenica), ogórek kiszony</i>	<i>Skład: ananas świeży, ogórek zielony, jabłko, miód, sok z cytryny, płatki owsiane, mięta, oblat owsiany (mąka owsiana)</i>	<i>Skład: banan, cytryna, kiwi awokado, oblat z mąki owsianej</i>	<i>Skład: ogórek zielony, marchew, rzodkiewka, jajko, bazylija, olej rzepakowy, chleb wieloziarnisty (żyto, pszenica)</i>	
SUMA	E: 725 kcal	E: 711 kcal	E: 668 kcal	E: 721 kcal	E: 614 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.					