

Jadłospis bezmleczny 11.01-15.01.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 289 kcal, B: 11,21 g, T: 13,85 g, NKT: 2,86 g, W: 26,8 g, Cukry 12,1 g, Bł.: 2,75 g, Sól: 0,43 g	E: 223 kcal, B: 6,96 g, T: 8,5 g, NKT: 1,62 g, W: 26,9 g, Cukry 12,23 g, Bł.: 2,83 g, Sól: 0,2 g	E: 223 kcal, B: 6 g, T: 11,74 g, NKT: 1,5 g, W: 26, 3 g, Cukry 12,38 g, Bł.: 3,68 g, Sól: 0,2 g	E: 244 kcal, B: 11 g, T: 12,6 g, NKT: 1,43 g, W: 20,55 g, Cukry 4,97 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,17 g	E: 240 kcal, B: 3,23 g, T: 6,5 g, NKT: 0,95 g, W: 39,69 g, Cukry 18 g, Bł.: 2,37 g, Sól: 0,26 g
	Jajecznica z groszkiem i szczypiorkiem 65 g, pieczywo razowe z margaryną bezmleczną 35 g, ogórek kiszony 15 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: jajko, groszek mrożony, olej rzepakowy szczypiorek, pieczywo razowe (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna, ogórek kiszony, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), napój ryżowy</i>	Pasta brokułowo-jajeczna 25/25g, pieczywo wieloziarniste z margaryną bezmleczną 35 g, plaster buraczka gotowanego 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: jajko, brokuł mrożony, koper, chleb wieloziarnisty (pszenica), margaryna bezmleczna, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), napój ryżowy</i>	Kanapka z polędwicą wieprzową z pieczywa wieloziarnistego 35/10 g, ogórek zielony 10 g, koktajl bananowy na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna, polędwica wieprzowa, ogórek zielony, banan, napój ryżowy</i>	Kanapka z pastą słonecznikową z marchewką 30/20 g, rzodkiewka 10 g, szczypiorek, mleko ryżowe 200 ml  <i>Skład: pieczywo żytnie z kiełkami żytnimi, margaryna bezmleczna, słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek, napój ryżowy</i>	Kanapka wieloziarnista z dżemem z rokitnika 35/15 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna, dżem brzoskwinowy, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), napój ryżowy</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E:76 kcal, B: 1,95 g, T: 0,26 g, NKT: 0,06 g, W: 13,8 g, Cukry 2,14 g, Bł.: 3,37 g, Sól: 0,26 g	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: 85 kcal, B: 1,85 g, T: 2,19 g, NKT: 0,32 g, W: 12 g, Cukry 2,72 g, Bł.: 3,4 g, Sól: 0, 25 g	E: 108 kcal, B: 2 g, T: 3,6 g, NKT: 0,35 g, W: 14,84 g, Cukry 2,65 g, Bł.: 2,88 g, Sól: 0, 04 g	E: 97 kcal, B: 3,58 g, T: 2,9 g, NKT: 0,52 g, W: 13, 36 g, Cukry 1,48 g, Bł.: 1,87 g, Sól: 0, 02 g
	Zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną 200 g  <i>Skład: ziemniak, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, por, kasza jęczmienna, pieprz ziołowy</i>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, burak, ziemniaki, koper, natka pietruszki, śmietana ryżowa, majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, kapusta kiszona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa koperkowa z ziemniakami 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, koper, olej rzepakowy, ziemniaki, śmietanka ryżowa, tymianek, pieprz ziołowy</i>	Zupa krem z białych warzyw 200 g  <i>Skład: ziemniak, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa żółta mrożona, cebula, czosnek, olej rzepakowy, kasza jaglana, majeranek, kurkuma</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 248 kcal, B: 10,7 g, T: 7,83 g, NKT: 1,24 g, W: 30 g, Cukry 1,57 g, Bł.: 5,46 g, Sól: 0,16 g	E: 308 kcal, B: 14,9 g, T: 6,6 g, NKT: 1,4 g, W: 37,27 g, Cukry 9,67 g, Bł.: 12,41, Sól: 0,12 g	E: 237 kcal, B: 5,82 g, T: 5,5 g, NKT: 0,87 g, W: 38,95 g, 19 g, Cukry 16,45 g, Bł.: 4,42, Sól: 0,03 g	E: 250 kcal, B: 10,22 g, T: 11,53 g, NKT: 2,49 g, W: 26,57 g, Cukry 2,5 g, Bł.: 1,88 g, Sól: 0,03 g	E: 209 kcal, B: 8,32 g, T: 8,22 g, NKT: 1,26 g, W: 22,75 g, Cukry 2 g, Bł.: 2,17 g, Sól: 0,02 g
	Potrąwka drobiowa na zielono 120 g, kasza kukurydziana 90 g, surówka jesienna 40 g  <i>Skład: kurczak udko trybowane, marchew, pietruszka, cebula, groszek mrożony, szpinak mrożony, mąka ziemniaczana, bazylia, tymianek, kasza kukurydziana, burak, ogórek kiszony</i>	Kociołek z wołowiną 150 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z czerwonej kapusty 40 g  <i>Skład: wołowina połówkowa, marchew, pietruszka, sefer, cebula, soczewica czerwona, brokuł, pomidor, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, bazylia, rozmaryn, kasza jęczmienna, kapusta czerwona, jabłko, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, marchew, oliwa z oliwek</i>	Naleśniczki orkiszowe z bananem i polewą owocową 180 g  <i>Skład: mąka pszena orkiszowa, mąka pszena, napój ryżowy, jajko, cukier, olej rzepakowy, sól, cukier wanilinowy, banan, jabłko, brzoskwinia konserwowa, cynamon</i>	Wstążeczki jesiennie z kapustą 180 g  <i>Skład: makaron wstążki (z pszenicy), łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, pomidor konserwowy, kapusta biała, mąka ziemniaczana, pieprz ziółowy, majeranek, kolendra mielona</i>	Risotto z łososiem 100 g, surówka z ogórka zielonego 40 g  <i>Skład: łosoś surowy, cytryna, ryż biały, cebula, pietruszka, marchew, fasolka szparagowa mrożona, margaryna bezmleczna Flora light, oregano, pieprz ziółowy, natka pietruszki, ogórek zielony, olej rzepakowy, koper</i>
	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, Sól 0,008 g	E: 29 kcal, B: 0,12 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,11 g, Cukry 6,49 g, Bł.: 0,59 g, Sól 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, Sól 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, Sól 0,008 g	E: 33,5 kcal, B: 0,24 g, T: 0,11 g, NKT: 1,8 g, W: 7,2 g, Cukry 6,34 g, Bł.: 1,34 g, Sól: 0,005 g
Kompot malinowo-jabłkowy 200 ml <i>Skład: malina, jabłko, cukier</i>	Kompot jabłkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, 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 z owoców jagodowych 200 ml <i>Skład: malina mrożona, porzeczka mrożona, jagoda mrożona, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 115 kcal, B: 1,15 g, T: 0,39 g, NKT: 0,07 g, W: 26,74 g, Cukry 17,69 g, Bł.: 1,59 g, Sól: 0,05 g	E: 175 kcal, B: 3,6 g, T: 10,16 g, NKT: 5,28 g, W: 46,55 g, Cukry 7,88 g, Bł.: 7 g, Sól: 0,06 g	E: 125 kcal, B: 3,56 g, T: 5,06 g, NKT: 0,88 g, W: 15,58 g, Cukry 0,75 g, Bł.: 1,91 g, Sól: 0,04 g	E: 146 kcal, B: 2 g, T: 1,17 g, NKT: 0,02 g, W: 29,78 g, Cukry 13,09 g, Bł.: 2,49 g, Sól: 0,02 g	E: 89 kcal, B: 1,09 g, T: 0,33 g, NKT: 0,11 g, W: 20,24 g, Cukry 12,23 g, Bł.: 2,6 g, Sól: 0,001 g
	Domowy kisiel jabłkowy z żurawiną 150g, chrupki kukurydziane 9 g  <i>Skład: jabłko, żurawina suszona, cukier, mąka ziemniaczana, chrupki kukurydziane</i>	Mus bananowo-malinowy z nasionami chia 120 g  <i>Skład: nasiona chia, mleko kokosowe, banan, maliny mrożone, cukier</i>	Sałatka owocowa 100 g  <i>Skład: banan, gruszka, winogrona, dynia pestki</i>	Pudding bezmleczny z prażonym jabłkiem 130 g  <i>Skład: ryż biały, napój ryżowy, cukier waniliowy, miód naturalny, daktyle suszone, żółtko jajka, jabłko, cynamon</i>	Banan 100 g  <i>Skład: banan</i>
SUMA	E: 756 kcal	E: 839 kcal	E: 698 kcal	E: 774 kcal	E: 668,5 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