

Jadłospis 08.02-12.02.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 244 kcal, B: 7,8 g, T: 10,6 g, NKT: 4 g, W: 27 g, Cukry 3 g, Bł.: 2,67 g, Sól: 0,255 g	E: 273 kcal, B: 12 g, T: 12 g, NKT: 6,34 g, W: 29 g, Cukry 7 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,45 g	E: 276 kcal, B: 12 g, T: 13 g, NKT: 7,2 g, W: 28 g, Cukry 3,24 g, Bł.: 2,75 g, Sól: 0,258 g	E: 231 kcal, B: 6,7 g, T: 9,5 g, NKT: 3,85 g, W: 27 g, Cukry 4 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,3 g	E: 285 kcal, B: 6,5 g, T: 5,5 g, NKT: 3 g, W: 50 g, Cukry 2 g, Bł.: 3,3 g, Sól: 0,178 g
	<p>Kanapka graham z pastą pomidorową z sardynek 30/20 g, roszonek, rzodkiew, ogórek 15 g, kawa zbożowa na mleku Bebilon 200 ml</p> <p><i>Skład: sardynki w oleju, pomidory suszone, koncentrat pomidorowy, masło (z mleka), mleko Bebilon 3 (mleko, soja), kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), rzodkiew biała, roszonek, ogórek zielony, chleb pszenny graham/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z domową pieczenią 30/10 g, ogórek kiszony, burak pieczony, natka pietruszki 35 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, masło (z mleka), łopata wieprzowa, kurczak filet, marchew, cebula, majeranek, papryka słodka, buraczek pieczony, ogórek kiszony, natka pietruszki, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą seledynową jajeczną 30/25 g, papryka czerwona 20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb razowy (żyto, pszenica), jajko, groszek zielony, masło (z mleka), papryka czerwona, rzodkiewka, koper, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier/ kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą z dyni pieczonej i sera gouda 50 g, ogórek kiszony 5 g, papryka czerwona 10 g, kakao na mleku Bebilon 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, dynia piżmowa, masło (z mleka), ser gouda (z mleka), papryka czerwona, ogórek kiszony, mleko Bebilon 3 (mleko, soja), kakao ciemne, woda kaszka ryżowa z malinami, Bebilon 2 (mleko, soja), herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Kanapka z pastą twarogową z warzywami 30/20 g, kaszka jaglana 7 zbóż 200 ml, herbata rumiankowa 100 ml</p> <p><i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), jogurt naturalny (z mleka) buraki, papryka czerwona, kukurydza konserwowa szczypior, chleb razowy (żyto, pszenica), masło osefka (z mleka), kaszka jaglana 7 zbóż (mleko, pszenica, owies, jęczmień, soja), herbata rumiankowa parzona, woda/ kaszka owsiana 3 zboża śniadanko (mleko, owies, pszenica, żyto), herbata rumiankowa</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 95 kcal, B: 2 g, T: 3 g, NKT: 0,4 g, W: 16 g, Cukry 1,5 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,25 g	E: 94 kcal, B: 2 g, T: 2 g, NKT: 0,2 g, W: 14 g, Cukry 3,2 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,02 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: 109 kcal, B: 3 g, T: 3 g, NKT: 0,29 g, W: 15 g, Cukry 2,2 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,025 g	E: 103 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,9 g, W: 15 g, Cukry 2,94 g, Bł.: 3,5g, Sól: 0,08 g
	<p>Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka korzeń, por, ogórki kiszane, kasza jaglana, oliwa z oliwek, koper, pieprz ziołowy, kolendra</i></p>	<p>Zupa krem paprykowa z bakłażanem i cząstkami ziemniaka 200 g</p> <p><i>Skład: bakłażan, papryka, marchew, pietruszka, ziemniaki, cebula, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, bazylija, oregano</i></p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, kapusta kiszona, marchew, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, koper, majeranek, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 200 g</p> <p><i>Skład: brokuł mrożony, pietruszka, kasza jaglana, marchew, por, olej rzepakowy, koper, ajeranek, kolendra</i></p>	<p>Zupa z krem z białych warzyw z wiórkami sera 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, pietruszka, seler, kalafior mrożony, cebula, ser gouda (z mleka), cebula, koper, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, tymianek,</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 195 kcal, B: 10 g, T: 4 g, NKT: 0,53 g, W: 28 g, Cukry 6 g, Bł.: 4,36 g, Sól: 0,05 g	E: 220 kcal, B: 8 g, T: 6 g, NKT: 1,51 g, W: 27 g, Cukry 2 g, Bł.: 9, Sól: 0,13 g	E: 219 kcal, B: 9 g, T: 6 g, NKT: 1,37 g, W: 29 g, Cukry 7 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,07 g	E: 200 kcal, B: 9,4 g, T: 6,4 g, NKT: 1 g, W: 22,4 g, Cukry 3,94 g, Bł.: 4,6 g, Sól: 0,045 g	E: 233 kcal, B: 12,5 g, T: 5 g, NKT: 1,17 g, W: 29 g, Cukry 2,3 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,108 g
	Gulasz drobiowy jesienny 150 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z selera, marchewki i kalarepki 40 g	Pulpeciki soczewicą w sosie koperkowym 40/60 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka kiszzonego 40 g	Risotto z wołowiną i burakami 150 g, surówka z marchewki i rokitnika 40 g	Medaliony z indyka duszone z warzywami 100 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z buraczków 40 g	Pulpeciki łososiove w sosie szpinakowym 40/60 g, ryż brązowy 90 g, marchewka z groszkiem gotowana 40 g
	<i>Skład: kurczak filet, dynia, marchew, pietruszka, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, seler, kalarepa, jabłko, tymianek, pieprz ziołowy</i>	<i>Skład: soczewica czerwona, bułka pszenna, jajko, ser gouda (z mleka), pietruszka, seler, ziemniak, cebula, śmietanka słodka 12 % (z mleka), czosnek, olej rzepakowy, koper, majeranek, bazylija, kolendra, kasza jęczmienna, kapusta pekińska, marchew, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, sok z cytryny</i>	<i>Skład: wołowina połówka ryż biały, buraki, marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, natka pietruszki, oregano, pieprz ziołowy, marchew, por, rokitnik 100 % dżem, natka pietruszki, olej rzepakowy</i>	<i>Skład: indyk filet, dynia, pomidory konserwowe, pietruszka, cebula, śmietanka 12 % (z mleka), mąka ziemniaczana, oliwa z oliwek, czosnek, bazylija, kolendra, ziemniaki, buraki, jabłko, szczypior, olej rzepakowy</i>	<i>Skład: łosoś filet, jajko, bułka pszenna, cytryna, koper, bazylija, szpinak mrożony liściasty, cebula, marchew, pietruszka, śmietanka słodka 12 % (z mleka), olej rzepakowy, bazylija, ryż brązowy, marchew z groszkiem mrożona</i>
	E: 31 kcal, B: 0,1 g, T: 0 g, NKT: 0,01 g, W: 7 g, Cukry 6,6 g, Błonnik: 1 g, Sól 0,009 g	E: 37 kcal, B: 0,2 g, T: 0,06 g, NKT: 0 g, W: 8 g, Cukry 6,8 g, Bł.: 1,55 g, Sól: 0,008 g	E: 25 kcal, B: 0,3 g, T: 0,06 g, NKT: 0,02 g, W: 6 g, Cukry 4,3 g, Bł.: 0,4 g, Sól 0,008 g	E: 37 kcal, B: 0,2 g, T: 0,06 g, NKT: 0 g, W: 8 g, Cukry 6,8 g, Bł.: 1,55 g, Sól: 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, Sól 0,008 g
	Kompot jabłkowy 200 ml	Kompot z gruszką 200 ml	Kompot z jabłek i dyni 200 ml	Kompot z gruszką 200 ml	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml
<i>Skład: jabłko, cukier</i>	<i>Skład: gruszka, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, dynia, cukier</i>	<i>Skład: gruszka, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 143 kcal, B: 4 g, T: 5 g, NKT: 2,3 g, W: 20 g, Cukry 16 g, Bł.: 2,6 g, Sól: 0,047 g	E: 187 kcal, B: 5 g, T: 10 g, NKT: 5,78 g, W: 20 g, Cukry 10,8 g, Bł.: 0,85 g, Sól: 0,034 g	E: 139 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,3 g, W: 25 g, Cukry 14 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,038 g	E: 182 kcal, B: 7,3 g, T: 5 g, NKT: 1,9 g, W: 25 g, Cukry 5 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,04 g	E: 90 kcal, B: 2 g, T: 2 g, NKT: 0,4 g, W: 15 g, Cukry 14 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,034 g
	Mus z kiwi i awokado na jogurcie naturalnym 200 g	Ciasto kruche owsiane z pomarańczą 80 g	Budyń jaglano- truskawkowy z polewą daktylową 170 g	Gofry gryczane z owocami 140 g	Salatka z jabłka, marchewki i melona 170 g
<i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), banan, jabłko, sok z cytryny</i>	<i>Skład: mąka pszenna, mąka owsiana, masło, cukier, jajko, pomarańcza, twarożek mielony (z mleka), galaretki pomarańczowa</i>	<i>Skład: napój ryżowy, banan, truskawka mrożona, kasza jaglana, daktyle suszone, kakao, cukier z prawdziwą wanilią</i>	<i>Skład: mleko, mąka gryczana, jajko, banan, kiwi, olej rzepakowy, proszek do pieczenia</i>	<i>Skład: jabłko, melon, marchew, jogurt naturalny (z mleka), siemię lniane</i>	
SUMA	E: 708 kcal	E: 810 kcal	E: 744 kcal	E: 759 kcal	E: 739 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