

Jadłospis 15.02-19.02.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 309 kcal, B: 12 g, T: 13 g, NKT: 6,19 g, W: 34 g, Cukry 1 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,31 g	E: 274 kcal, B: 13 g, T: 12 g, NKT: 5,4 g, W: 27 g, Cukry 3 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,29 g	E: 227 kcal, B: 7 g, T: 9 g, NKT: 3 g, W: 28 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,293 g	E: 280 kcal, B: 12 g, T: 13 g, NKT: 7,75 g, W: 27 g, Cukry 2,3 g, Bł.: 1,6 g, Sól: 0,444 g	E: 280 kcal, B: 9 g, T: 9 g, NKT: 3,3 g, W: 38 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,203 g
	<p>Musli owsiane z owocami 170 g, kanapka z kiełbaską bez konserwantów 30/10 g, pomidor, marchewka w plastrach 35 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: kiełbaska biała bez konserwantów, chleb pszenny graham, masło(z mleka), pomidor, marchew, szczypior, mleko 3,2 %, płatki owsiane, morela suszona (dwutlenek siarki), żurawina suszona (dwutlenek siarki), dynia pestki</i></p>	<p>Salatka jajeczna 50 g, chleb razowy 30 g, papryka żółta, ogórek zielony 20 g, kakao na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, marchew, awokado, rzodkiewka, natka pietruszki, chleb razowy (pszenica, żyto), papryka żółta, ogórek zielony, mleko 3,2 % kakao ciemne, cukier</i></p>	<p>Kanapka z pastą z sardynek i jajka 30/20 g, chleb graham 30 g, papryka czerwona, rzodkiewka 30 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, sardynki w oleju, natka pietruszki, ogórek kiszony, jogurt naturalny, chleb razowy pszenica, żyto, masło(z mleka), papryka czerwona, rzodkiewka, mleko Bebilon 3 (mleko, soja), kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier</i></p>	<p>Kanapka z serem gouda 30/10 g, sałata masłowa, pomidor, ogórek kiszony 35 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, masło (z mleka), ser gouda (z mleka), ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier</i></p>	<p>Kasza manna na mleku modyfikowanym 170 g, kanapka graham z różową pastą twarogową 30/20 g, plasterki warzyw 30 g, herbata z lipy 100 ml</p> <p><i>Skład: kasza pszenna manna, Bebilon 3 (soja, mleko), banan, twaróg półtłusty (z mleka), jogurt grecki (z mleka), burak, koper, chleb pszenny graham, masło(z mleka), rzodkiew biała, ogórek zielony, papryka czerwona, herbata z lipy</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 97 kcal, B: 2 g, T: 2 g, NKT: 0,19 g, W: 16 g, Cukry 0,38 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,055 g	E: 106 kcal, B: 3 g, T: 3 g, NKT: 0,4 g, W: 15 g, Cukry 0,46 g, Bł.: 3,3 g, Sól: 0,045 g	E: 105 kcal, B: 2 g, T: 4 g, NKT: 0,5 g, W: 13 g, Cukry 0,2 g, Bł.: 3,4 g, Sól: 0,012 g	E: 66 kcal, B: 2,5 g, T: 0,5 g, NKT: 0,09 g, W: 13 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,02 g	E: 118 kcal, B: 4 g, T: 4 g, NKT: 0,72 g, W: 13 g, Cukry 1,9 g, Bł.: 3,7 g, Sól: 0,095 g
	<p>Zupa pomidorowa z pieczoną papryką 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka korzeń, seler, olej rzepakowy, papryka czerwona, pomidory pasteryzowane, koncentrat pomidorowy, ryż basmati, natka pietruszki, bazylija, oregano</i></p>	<p>Zupa brokułowo-selerowa 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, seler, cebula, oliwa z oliwek, brokuł mrożony, kasza kukurydziana, szczypior, bazylija, pieprz zieleny</i></p>	<p>Zupa krem z dyni i batata 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, papryka czerwona, dynia, batat, cebula, ziemniaki, oliwa z oliwek, imbir, kolendra, pestki słonecznika</i></p>	<p>Rosół z włoszczyzną i natką pietruszki 200 g</p> <p><i>Skład: indyk, udziec bez kości, kurczak pierś, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, natka pietruszki, lubczyk, kurkuma, makaron pszenny nitki</i></p>	<p>Zupa krem z zielonym groszkiem z wiórkami mozzarelli 200 g</p> <p><i>Skład: pietruszka, seler, groszek mrożony, szpinak mrożony, ziemniaki bazylija, kolendra, ser mozzarella (z mleka)</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 202 kcal, B: 8 g, T: 6 g, NKT: 1,42 g, W: 28 g, Cukry 0,9 g, Bł.: 3,5 g, Sól: 0,05 g	E: 188 kcal, B: 11 g, T: 5 g, NKT: 0,96 g, W: 21 g, Cukry 1,2 g, Bł.: 5, Sól: 0,267 g	E: 317 kcal, B: 8 g, T: 10 g, NKT: 2,22 g, W: 46 g, Cukry 1,3 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,05 g	E: 190 kcal, B: 10 g, T: 4 g, NKT: 0,57 g, W: 25 g, Cukry 1,6 g, Bł.: 5 g, Sól: 0,197 g	E: 198 kcal, B: 11 g, T: 5 g, NKT: 0,55 g, W: 25 g, Cukry 1,8 g, Bł.: 5,5 g, Sól: 0,186 g
	Makaron w sosie z serem kozim 170 g, surówka z brokołu i słonecznika 40 g <i>Skład: makaron pszenny pene, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka,, fasola szparagowa mrożona, śmietanka słodka 12 % (z mleka), ser kozii (z mleka), mąka ziemniaczana, koper, bazylia, kolendra, brokuł mrożony, jogurt naturalny (z mleka), słonecznik</i>	Zapiekanka z zimowymi warzywami i kurczakiem 200 g, surówka z kapusty kiszzonej 40 g <i>Skład: kurczak pierś, ziemniaki,, marchew, pietruszka, cukinia, batat, burak, cebula, czosnek, olej rzepakowy jajko, jogurt naturalny (z mleka), kolendra mielona, kapusta kiszona, jabłko, oliwa z oliwek</i>	Placuszki bananowe z jarmużem 200 g <i>Skład: banan, napój ryżowy, płatki owsiane, mąka pszenna, proszek do pieczenia(pszenica), jarmuż, jajko, wiórki kokosowe, olej rzepakowy</i>	Potrąwka z szarpanym indykiem 100 g, ziemniaki gniecione 100 g, surówka z kapusty, jabłek i koperku 40 g <i>Skład: indyk udziec, kurczak pierś, cebula, czosnek, pietruszka, seler, marchew, groszek mrożony, ogórek kiszony, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, majeranek, ziemniaki, kapusta biała, jabłko, oliwa z oliwek, koper</i>	Leczo z filetem z mintaja 170 g, kasza gryczana niepalona 90 g, surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 40 g <i>Skład: mintaj mrożony, cytryna sok, tymianek, olej rzepakowy, papryka czerwona, papryka żółta,, cukinia marchew, pietruszka, cebula,, koncentrat pomidorowy, oregano bazylia, pieprz ziołowy, kasza gryczana niepalona, ogórek kiszony cebula, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, natka pietruszki</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: 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: 30 kcal, B: 0,13 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,06 g, Cukry 8,51 g, Bł.: 1,82 g, Sód 0,008 g	E: 28 kcal, B: 0,43 g, T: 0,13 g, NKT: 0,01 g, W: 8,17 g, Cukry 6,62 g, Bł.: 0,74 g, Sól: 0,02 g	E: 30 kcal, B: 0,13 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,06 g, Cukry 8,51 g, Bł.: 1,82 g, Sód 0,008 g
	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot z gruszką 200 ml <i>Skład: gruszka, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot brzoskwiniowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: brzoskwinia konserwowa, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>
	PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 127 kcal, B: 4 g, T: 4 g, NKT: 2 g, W: 17 g, Cukry 3 g, Bł.: 1,7 g, Sól: 0,114 g	E: 146 kcal, B: 7 g, T: 2 g, NKT: 1,3 g, W: 24 g, Cukry 2 g, Bł.: 0,85 g, Sól: 0,021 g	E: 120 kcal, B: 4 g, T: 4 g, NKT: 1,34 g, W: 16 g, Cukry 0,7 g, Bł.: 2,2 g, Sól: 0,114 g	E: 140 kcal, B: 2 g, T: 4 g, NKT: 0,45 g, W: 22 g, Cukry 0,42 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,019 g
Kefir z musem z mango 170 g, biszkopt 6 g <i>Skład: Kefir naturalny (z mleka), mango, jabłko, nasiona chia, biszkopt wrocławski (pszenica, jajko)</i>		Domowy serek bananowy z rodzynkami 140 g <i>Skład: twaróg półtłusty (z mleka), śmietanka słodka 12%(z mleka), jogurt naturalny (z mleka), banan, cytryna sok rodzynki</i>	Sałatka brokułowa 110 g <i>Skład: ryż basmati, brokuł mrożony, kukurydza konserwowa, ser feta(z mleka), jogurt grecki (z mleka), słonecznik</i>	Sałatka owocowa 100 g, mini gofry 40 g <i>Skład: jabłko gruszka, pomarańcza, winogron, mąka pszenna, napój ryżowy, proszek do pieczenia, cukier, olej rzepakowy jajko</i>	Ciasto marchewkowe z truskawkami 80 g <i>Skład: mąka pszenna orkiszowa, marchew, jajko, banan, olej rzepakowy, cukier, truskawki mrożone proszek do pieczenia (pszenica), cukier waniliowy</i>
SUMA	E: 763 kcal	E: 751 kcal	E: 799 kcal	E: 704 kcal	E: 764 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