

Jadłospis bezmleczny 15.02-19.02.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 284 kcal, B: 7 g, T: 9 g, NKT: 1,96 g, W: 40 g, Cukry 0,7 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,3 g	E: 248 kcal, B: 7 g, T: 8 g, NKT: 1,4 g, W: 34 g, Cukry 0,7 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,28 g	E: 222 kcal, B: 5 g, T: 6 g, NKT: 0,9 g, W: 34 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,324 g	E: 214 kcal, B: 6 g, T: 6 g, NKT: 0,82 g, W: 33 g, Cukry 0 g, Bł.: 2,2 g, Sól: 0,464 g	E: 252 kcal, B: 6 g, T: 6 g, NKT: 0,8 g, W: 41 g, Cukry 0,5 g, Bł.: 3,3 g, Sól: 0,215 g
	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  <i>Skład: kiełbaska biała bez konserwantów, chleb <b>pszenny</b> graham, margaryna miękka Flora light,, pomidor, marchew, szczypior, napój ryżowy, płatki owsiane, morela suszona (<b>dwutlenek siarki</b>), żurawina suszona (<b>dwutlenek siarki</b>), dynia pestki</i>	Salatka jajeczna 60 g, chleb razowy 30 g, papryka żółta, ogórek zielony 20 g, kakao na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: jajko, marchew, awokado, rzodkiewka, natka pietruszki, chleb razowy (<b>pszenica, żyto</b>), papryka żółta, ogórek zielony, napój ryżowy, kakao ciemne</i>	Kanapka z pastą z sardynek i jajka 30/20 g, chleb graham 30 g, papryka czerwona, rzodkiewka 30 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: jajko, sardynki w oleju, natka pietruszki, ogórek kiszony, chleb razowy (<b>pszenica, żyto</b>), margaryna miękka Flora light, papryka czerwona, rzodkiewka, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (<b>jęczmień, żyto</b>)</i>	Kanapka z szynką drobiową 30/10 g, sałata masłowa, pomidor, ogórek kiszony 35 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: chleb <b>pszenny</b> graham, margaryna miękka Flora light, szynka drobiowa, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (<b>jęczmień, żyto</b>)</i>	Kasza manna na mleku ryżowym 170 g, kanapka graham z różową pastą z tofu 30/20 g, plasterki warzyw 30 g, herbata z lipy 100 ml  <i>Skład: kasza <b>pszenna</b> manna, napój ryżowy, banan, ser tofu, (<b>soja</b>), burak, koper, chleb <b>pszenny</b> graham, margaryna miękka Flora light rzodkiew biała, ogórek zielony, papryka czerwona, herbata z lipy</i>
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: 129 kcal, B: 5 g, T: 5 g, NKT: 0,62 g, W: 13 g, Cukry 1,9 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,070 g
	Zupa pomidorowa z pieczoną papryką 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka korzeń, seler, olej rzepakowy, papryka czerwona, pomidory pasteryzowane, koncentrat pomidorowy, ryż basmati, natka pietruszki, bazylija, oregano</i>	Zupa brokułowo-selerowa 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, cebula, oliwa z oliwek, brokuł mrożony, kasza kukurydziana, szczypior, bazylija, pieprz ziołowy</i>	Zupa krem z dyni i batata 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, papryka czerwona, dynia, batat, cebula., ziemniaki, oliwa z oliwek, imbir, kolendra, pestki słonecznika</i>	Rosół z włoszczyzną i natką pietruszki 200 g  <i>Skład: indyk, udziec bez kości, kurczak pierś, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, natka pietruszki, lubczyk, kurkuma, makaron pszenny nitki</i>	Zupa krem z zielonym groszkiem z pestkami dyni 200 g  <i>Skład: pietruszka, seler, groszek mrożony, szpinak mrożony, ziemniaki bazylija, kolendra, dynia pestki</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 198 kcal, B: 7 g, T: 6 g, NKT: 0,67 g, W: 29 g, Cukry 0,9 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,039 g	E: 188 kcal, B: 11 g, T: 5 g, NKT: 0,75 g, W: 21 g, Cukry 1,2 g, Bł.: 5, Sól: 0,266 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 z fasolką ze śmietanką ryżową 170 g, surówka z brokołu i słonecznika 40 g  <i>Skład: makaron pszenny pene, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka,, fasola szparagowa mrożona, śmietanka ryżowa, mąka ziemniaczana, koper, bazylija, kolendra, brokuł mrożony, 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, napój ryżowy, 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 bazylija, 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, 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: 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, Sól 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, Sól 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: 3 g, NKT: 0,38 g, W: 19 g, Cukry 3 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,038 g	E: 178 kcal, B: 3 g, T: 1,5 g, NKT: 0,22 g, W: 36 g, Cukry 2 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,023 g	E: 160 kcal, B: 4 g, T: 9 g, NKT: 0,78 g, W: 16 g, Cukry 0,7 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,057 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
Koktajl bezmleczny z musem z mango 170 g, biszkopt 6 g  <i>Skład: napój ryżowy, mango, jabłko, nasiona chia, biszkopt wrocławski (pszenica, jajko)</i>		Deser bananowy z kaszy jaglanej z rodzynekami 160 g  <i>Skład: kasza jaglana, napój ryżowy, banan, cytryna sok, rodzyнки</i>	Sałatka brokułowa 110 g  <i>Skład: ryż basmati, brokuł mrożony, kukurydza konserwowa, majonez (gorczyca, jajko), 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: 734 kcal	E: 757 kcal	E: 834 kcal	E: 638 kcal	E: 747 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