

Jadłospis bezmleczny 29.03-02.04.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 289 kcal, B: 6,95 g, T: 11,07 g, NKT: 2,06 g, W: 36,62 g, Cukry 13,36 g, Bł.: 2,93 g, Sól: 0,46 g	E: 280 kcal, B: 10,51g, T: 14,67 g, NKT: 2,12 g, W: 24 g, Cukry 12,56 g, Bł.: 2,25 g, Sól: 0,4 g	E: 250 kcal, B: 6,42 g, T: 8,5 g, NKT: 1,42 g, W: 34,96 g, Cukry 14,14 g, Bł.: 1,95 g, Sól: 0,28 g	E: 273 kcal, B: 7,24 g, T: 11,68 g, NKT: 1,7 g, W: 32,26 g, Cukry 18,27 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,5 g	E: 256 kcal, B: 5,2 g, T: 7,89 g, NKT: 1,35 g, W: 39,52 g, Cukry 13,14 g, Bł.: 3,59 g, Sól: 0,22 g
	Parówki drobiowe 28 g, pieczywo razowe z margaryna bezmleczną, surówka z marchewki 30 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: parówka drobiowa, chleb razowy (żyto, pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, koper, marchew, oliwa z oliwek, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i>	Kanapka z pastą łososiowo-koperkową 30/15 g, papryka 10 g, mleko migdałowe 100 ml  <i>Skład: łosoś konserwowy, papryka czerwona surowa, koper, chleb żytni (żyto, pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, sałata masłowa, mleko migdałowe</i>	Kanapka z kiełbasą drobiową, jajkiem, koperkiem, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml  <i>Skład: kiełbasa drobiowa sucha, jajko, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, koperek sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, napój ryżowy, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i>	Kanapka razowa z dżemem 35/10 g, surówka z buraczka gotowany 35 g, mleko migdałowe 200 ml  <i>Skład: chleb razowy (żyto, pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, dżem porzeczkowy, słonecznik, burak, ogórek kiszony, szczypiorek, napój migdałowy</i>	Kasza kukurydziana na mleku ryżowym z morelą 150 g, kanapka z jajkiem gotowanym na miękko 30/15 g, ogórek zielony, szczypiorek 35 g, herbata z hibiskusa 100 ml  <i>Skład: kasza kukurydziana, napój ryżowy, morela suszona, cukier, chleb żytni razowy (żyto, pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, jajko, ogórek zielony, szczypiorek, herbata owocowa parzona z hibiskusa</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 88 kcal, B: 2,44 g, T: 2,21 g, NKT: 0,32 g, W: 11,9 g, Cukry 3 g, Bł.: 3,81 g, Sól: 0,06 g	E: 88 kcal, B: 1,99 g, T: 1 g, NKT: 0,2 g, W: 16,11 g, Cukry 3,26 g, Bł.: 2,22 g, Sól: 0,03 g	E: 85 kcal, B: 2,74 g, T: 2,56 g, NKT: 0,47 g, W: 11,3 g, Cukry 2,85 g, Bł.: 2,55 g, Sól: 0,02 g	E: 48 kcal, B: 1,22 g, T: 0,15 g, NKT: 0,02 g, W: 9 g, Cukry 1,5 g, Bł.: 1,95 g, Sól: 0,25 g	E: 80 kcal, B: 1,75 g, T: 2,17 g, NKT: 0,19 g, W: 11,94 g, Cukry 1,91 g, Bł.: 2,21 g, Sól: 0,01 g
	Włoska zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g  <i>Skład: ziemniaki, kapusta włoska, marchew, pietruszka, seler naciowy, fasola czerwona konserwowa, cebula, oliwa z oliwek, majeranek, oregano, bazylija</i>	Zupa pomidorowa krem z ryżem brązowym 200 g  <i>Skład: marchew, pomidor konserwowy, pietruszka, ryż brązowy, śmietanka ryżowa, koncentrat pomidorowy, czosnek, bazylija</i>	Zupa cukiniowa krem z pestkami dyni 200 g  <i>Skład: ziemniaki, marchew, pietruszka, cukinia, por, śmietanka ryżowa, pestki dyni, bazylija, kolendra mielona</i>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 g  <i>Skład: ziemniaki, ogórek kiszony, pietruszka, marchew, por, koper, pieprz ziołowy</i>	Zupa minestrone 200 g  <i>Skład: ziemniaki, cukinia, pomidor surowy, brukselka, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, oregano</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 283 kcal, B: 12,45 g, T: 12,53 g, NKT: 2,81 g, W: 27,37 g, Cukry 2,47 g, Bł.: 4,7 g, Sól: 0,09 g	E: 173 kcal, B: 9,43 g, T: 3,64 g, NKT: 0,56 g, W: 22,93 g, Cukry 4,84 g, Bł.: 3,8, Sól: 0,05 g	E: 225 kcal, B: 12,96 g, T: 10,5 g, NKT: 0,61 g, W: 24, 47 g, Cukry 3,12 g, Bł.: 7,27, Sól: 0,06 g	E: 291 kcal, B: 9,4 g, T: 11 g, NKT: 2,38 g, W: 36 g, Cukry 5,6 g, Bł.: 3,42 g, Sól: 0,07 g	E: 248 kcal, B: 12,22 g, T: 8,11 g, NKT: 1,11 g, W: 31,92 g, Cukry 4,47 g, Bł.: 1,29 g, Sól: 0,05 g
	Kasza gryczana zapiekana z jajkiem 200 g, surówka z fasolki szparagowej z ziołami 40 g  <i>Skład: kasza gryczana niepalona, cukinia, marchew, por, napój ryżowy, <b>jajko</b>, mąka <b>pszenna</b>, oliwa z oliwek, fasolka szparagowa młoda, czosnek, bazylia, koper</i>	Kurczak w sosie koperkowym 100 g ziemniaki 100 g, surówka z buraków z natką pietruszki 40 g  <i>Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, cebula, kleik ryżowy, koper, pieprz ziołowy, majeranek, ziemniaki młode, buraki, jabłko, natka pietruszki, oliwa z oliwek</i>	Bitki indycze w sosie przecieranym 30/80 g na kaszy jęczmiennej 90 g, marchewka z groszkiem gotowana 40 g  <i>Skład: indyk pierś, cebula, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, siemię lniane, natka pietruszki, olej rzepakowy, majeranek, pieprz ziołowy, marchewka z groszkiem, kasza <b>jęczmienna</b></i>	Risotto z wieprzowiną i włoszczyzną w sosie pomidorowym 200 g, surówka z młodej cukini 40 g  <i>Skład: ryż biały, wieprzowina łopatka, pomidory krojone konserwowe, włoszczyzna mrożona (<b>seler</b>), cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, natka pietruszki, bazylia, tymianek, pieprz ziołowy, cukinia młoda, marchew, żurawina suszona, olej rzepakowy</i>	Makaron gwiazdki z sosem łośosiowo koperkowym 160 g, surówka z marchewki i jabłka 40 g  <i>Skład: <b>łosoś</b> surowy, makaron <b>pszenny</b> gwiazdki, śmietanka <b>sojowa</b>, por, koper, czosnek, mąka ziemniaczana, oliwa z oliwek, marchew, jabłko</i>
	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, Sód 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, Sód 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, Sód 0,008 g	E: 31 kcal, B: 0,15 g, T: 0,05 g, NKT: 0 g, W: 8,14 g, Cukry 5,84 g, Bł.: 1,24 g, Sól: 0,02 g	E: 27 kcal, B: 0,11 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 6,98 g, Cukry 5,9 g, Bł.: 0,6 g, Sól: 0,008 g
	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 jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot gruszkowy 200 ml  <i>Skład: gruszka, cukier</i>	Kompot z jagodami jagodowych 200 ml  <i>Skład: jabłko, jagoda mrożona, cukier</i>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 64 kcal, B: 0,98 g, T: 0,29 g, NKT: 0,04 g, W: 12,8 g, Cukry 12,8 g, Bł.: 3,36 g, Sól: 0 g	E: 95 kcal, B: 0,9 g, T: 4,14 g, NKT: 0,31 g, W: 13,26 g, Cukry 5,94 g, Bł.: 0,79 g, Sól: 0,001 g	E: 114 kcal, B: 1,45 g, T: 4,55 g, NKT: 0,87 g, W: 16,86 g, Cukry 8,3 g, Bł.: 1,21 g, Sól: 0,26 g	E: 154 kcal, B: 1,93 g, T: 1,43 g, NKT: 0,06 g, W: 32,2 g, Cukry 14,77 g, Bł.: 1,46 g, Sól: 0,1 g	E: 127 kcal, B: 3,73 g, T: 6,7 g, NKT: 1,05 g, W: 12,02 g, Cukry 0,58 g, Bł.: 0,64 g, Sól: 0,14 g
	Melon 150 g  <i>Skład: melon</i>	Ciasto bananowo marchewkowe 55 g  <i>Skład: banan, marchew, mąka <b>pszenna</b>, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (<b>pszenica</b>), soda oczyszczona, cynamon</i>	Pieczyczo amarantusowe z margaryną bezmleczną, ogórkiem kiszonym i pomidorem 15/40 g, winogron 50 g  <i>Skład: pieczywo ryżowe, margaryna bezmleczna Flora light, ogórek kiszony, pomidor, winogron</i>	Budyń malinowy 150 g, chrupki kukurydziane 6 g  <i>Skład: napój ryżowy, maliny mrożone, cukier, mąka ziemniaczana, chrupki kukurydziane</i>	Sałatka ryżowa z jajkiem 90 g  <i>Skład: <b>jajko</b>, ryż biały, ogórek kiszony, cukinia, szczypiior, majonez (<b>jajko</b>, <b>gorczyca</b>)</i>
<b>SUMA</b>	E: 752 kcal	E: 664 kcal	E: 702 kcal	E: 797 kcal	E: 738 kcal
<b>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.</b>					

Jadłospisy opracowane zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia

