

Jadłospis bezmleczny 26.04.30-04.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 246 kcal, B: 5,53 g, T: 8,47 g, NKT: 1,48 g, W: 35,5 g, Cukry 12,96 g, Bł.: 3,5 g, Sól: 0,27 g	E: 255 kcal, B: 7,62 g, T: 9,58 g, NKT: 3,4 g, W: 32,29 g, Cukry 12,31 g, Bł.: 2,78 g, Sól: 0,31 g	E: 232 kcal, B: 10,22 g, T: 10,93 g, NKT: 1,14 g, W: 33,34 g, Cukry 13,93 g, Bł.: 2,25 g, Sól: 0,28 g	E: 231 kcal, B: 5,9 g, T: 8,13 g, NKT: 1,22 g, W: 32 g, Cukry 13,98 g, Bł.: 2,21 g, Sól: 0,29 g	E: 221 kcal, B: 5,44 g, T: 7,58 g, NKT: 1,23 g, W: 30 g, Cukry 11,59 g, Bł.: 2,45 g, Sól: 0,3 g
	<p>Jajko gotowane na półmiękkko 20 g, pieczywo razowe 30 g, pasta z groszku zielonego 10 g, rzodkiewka 5 g, koktajl bananowy na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, groszek mrożony, margaryna bezmleczna Flora light, oliwa z oliwek, rzodkiewka, koper, pieczywo razowe (pszenica, żyto), napój ryżowy, banan</i></p>	<p>Budyń jaglany waniliowy 150 g, wędlina domowa z kurczaka 10 g, pieczywo pszenne graham 30 g, surówka z kapusty kiszzonej i buraka pieczonego 30 g, herbata z hibiskusa 100 ml</p> <p><i>Skład: napój ryżowy, mąka jaglana, mąka ziemniaczana, jajko, cukier waniliowy, cukier, pieczywo razowe pszenne graham, margaryna bezmleczna Flora light, kurczak pierś, papryka mielona słodka, bazylija, kapusta kiszona, burak, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Kanapka pszenna graham z pastą łososiowo-warzywną 15/30 g, sałata masłowa 10 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: pieczywo pszenne graham, łosoś w sosie własnym, marchew, pietruszka, margaryna bezmleczna Flora light, sałata masłowa, koper, napój ryżowy, kawa zbożowa Inka (żyto, jęczmień)</i></p>	<p>Kanapka pszenna graham z kiełbasą drobiową podsuszaną i koperkiem 15/30 g, papryka surowa czerwona i żółta z koperkiem i szczypiorem, mleko ryżowe 200 g</p> <p><i>Skład: pieczywo pszenne graham, margaryna bezmleczna Flora light, kiełbasa drobiowa podsuszana, koper, szczypior, napój ryżowy</i></p>	<p>Kanapka z pieczywa razowego z sardynką w sosie pomidorowym 30/10 g, rzodkiewka, sałata masłowa, kiełki brokołu 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: pieczywo razowe (pszenica, żyto), margaryna bezmleczna Flora light, margaryna bezmleczna Flora light, sardynki w sosie pomidorowym, sałata masłowa, rzodkiewka, kiełki brokołu, napój ryżowy, kawa zbożowa Inka (żyto, jęczmień)</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 92 kcal, B: 2,37 g, T: 3,31 g, NKT: 0,46 g, W: 11,38 g, Cukry 2,62 g, Bł.: 3,19 g, Sól: 0,03 g	E: 67 kcal, B: 2,26 g, T: 0,83 g, NKT: 0,17 g, W: 12,25 g, Cukry 3,2 g, Bł.: 1,69 g, Sól: 0,03 g	E: 112 kcal, B: 2,65 g, T: 6,54 g, NKT: 1,22 g, W: 9,41 g, Cukry 1,67 g, Bł.: 2,29 g, Sól: 0,03 g	E: 102 kcal, B: 1,38 g, T: 5,31 g, NKT: 0,73 g, W: 11,38 g, Cukry 2,46 g, Bł.: 1,77 g, Sól: 0,05 g	E: 95 kcal, B: 2,46 g, T: 3,64 g, NKT: 0,36 g, W: 11 g, Cukry 3,63 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,05 g
	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, brokuł mrożony, marchew, pietruszka, por, oliwa z oliwek, koper, bazylija, pieprz ziołowy</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki 200 g</p> <p><i>Skład: pomidor konserwowy krojony, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, makaron pszenny, śmietanka sojowa, bazylija</i></p>	<p>Zupa krem z kalafiora 200 g</p> <p><i>Skład: kalafior surowy, ziemniak, pietruszka, seler, oliwa, bazylija, kolendra mielona, tymianek, żółtko jaja</i></p>	<p>Zupa jarzynowa meksykańska z ryżem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, kukurydza konserwowa, por, seler naciowy, ryż basmati, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy, majeranek</i></p>	<p>Zupa z groszku zielonego z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, groszek mrożony, marchew, seler, pietruszka, cebula, olej rzepakowy, śmietana sojowa, kolendra, majeranek, tymianek</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 204 kcal, B: 11,84 g, T: 5,3 g, NKT: 0,97 g, W: 24,74 g, Cukry 3,69 g, Bł.: 5,22 g, Sól: 0,14 g	E: 205 kcal, B: 12,4 g, T: 6,16 g, NKT: 0,88 g, W: 21,9 g, Cukry 5,97 g, Bł.: 4,91, Sól: 0,08 g	E: 229 kcal, B: 12,44 g, T: 7,07 g, NKT: 1,82 g, W: 24,58 g, Cukry 5,98 g, Bł.: 5,86, Sól: 0,08 g	E: 190 kcal, B: 5,79 g, T: 8,4 g, NKT: 4,39 g, W: 19 g, Cukry 2,35 g, Bł.: 5,63 g, Sól: 0,04 g	E: 168 kcal, B: 8,84 g, T: 5,85 g, NKT: 0,74 g, W: 17,19 g, Cukry 2 g, Bł.: 3,24 g, Sól: 0,03 g
	Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 40/100 g, kasza kukurydziana 90 g, surówka z selera z rodzynkami z oliwą 40 g <i>Skład: indyk filet, marchew, seler, pomidor konserwowy, kasza kukurydziana, cebula, bułka pszenna weka, jajko, koncentrat pomidorowy, rodzynki, mąka ziemniaczana, cytryna</i>	Gulasz drobiowy w sosie zabielanym śmietanką roślinną z buraczkami 30/100 g, ziemniaki tłuczone 100 g, brokuł gotowany 40 g <i>Skład: indyk filet, burak, cebula, brokuł, śmietanka sojowa, ziemniaki, olej rzepakowy, koper, kolendra, papryka słodka mielona</i>	Wołowina pieczona w naczyniu żaroodpornym w sosie z warzyw pieczonych 30/40 g, ziemniaki puree 100 g, groszek z marchewką gotowane 40 g <i>Skład: wołowina polędwica, ziemniak, marchew, pietruszka, por, cebula, śmietanka sojowa, czosnek, majeranek, pieprz ziołowy, bazylia, kolendra, papryka słodka mielona</i>	Leczo kalafiorowe z kaszą jaglaną 120/60 g <i>Skład: kalafior, marchew, kasza jaglana, mleko kokosowe, cebula, soczewica, oliwa z oliwek, kolendra, bazylia</i>	Łosoś z piekarnika pod pierzynką 90 g, kasza jaglana 90 g, surówka z kapusty białej z rodzynkami 40 g <i>Skład: łosoś surowy, por, dynia pomarańczowa, jajko, napój ryżowy, mąka ziemniaczana, kapusta biała, kasza jaglana, marchew, por, rodzynki, cytryna, olej rzepakowy, kolendra, majeranek</i>
	E: 31 kcal, B: 0,16 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 7 g, Cukry 6,65 g, Bł.: 1 g, Sód 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, Błonnik: 1,82 g, Sód 0,008 g	E: 27 kcal, B: 0,28 g, T: 0,01 g, NKT: 0 g, W: 6,58 g, Cukry 6,56 g, Bł.: 2,38 g, Sód 0,009 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: 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, Sód 0,008 g
	Kompot z jabłkowo-morelowy 200 ml <i>Skład: jabłko, morela suszona (siarczany), cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot z brzoskwiń 200 ml <i>Skład: brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>
	PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 107 kcal, B: 2,8 g, T: 3,42 g, NKT: 0,43 g, W: 13,12 g, Cukry 13 g, Bł.: 4,72 g, Sól: 0,002 g	E: 107 kcal, B: 3,2 g, T: 5,21 g, NKT: 0,6 g, W: 10,15 g, Cukry 1,74 g, Bł.: 2,41 g, Sól: 0,13 g	E: 106 kcal, B: 1,17 g, T: 0,49 g, NKT: 0,16 g, W: 23,88 g, Cukry 14,43 g, Bł.: 2,63 g, Sól: 0,009 g	E: 101 kcal, B: 2,28 g, T: 4,9 g, NKT: 0,42 g, W: 8,94 g, Cukry 3,01 g, Bł.: 1,63 g, Sól: 0,07 g
Mus z melona, malin i chia, biszkopt 110/6 g <i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), melon, maliny mrożone, nasiona chia, biszkopt wrocławski (mąka pszenna, jajko)</i>		Sałatka jaglana z ogórkiem kiszonym 100 g <i>Skład: kasza jaglana, pomidor, ogórek kiszony, groszek mrożony, natka pietruszki, oliwa z oliwek, bazylia, pieprz ziołowy</i>	Banan 100 g, biszkopt 6 g <i>Skład: banan, biszkopt wrocławski (mąka pszenna, jajko)</i>	Pasta marchewkowa ze słonecznikiem 20 g, krążek ryżowy 10 g <i>Skład: pieczywo ryżowe, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, słonecznik, olej rzepakowy</i>	Budyń waniliowy z jabłkiem prażonym 150 g <i>Skład: napój ryżowy, jabłko, żółtko jaja, mąka ziemniaczana, siemię lniane nasiona, cukier, cukier waniliowy, cynamon</i>
SUMA	E: 680 kcal	E: 664 kcal	E: 706 kcal	E: 652 kcal	E: 648 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.					