

Jadłospis 24.05-28.05.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 289 kcal, B: 16 g, T: 14,66 g, NKT: 6,11 g, W: 20,94 g, Cukry 4,17 g, Bł.: 2,3 g, Sól: 0,44 g	E: 236 kcal, B: 11 g, T: 11,1 g, NKT: 6,31 g, W: 21,17 g, Cukry 4,43 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,18 g	E: 251 kcal, B: 6 g, T: 10,8 g, NKT: 4,44 g, W: 30,3 g, Cukry 4,09 g, Bł.: 3,68 g, Sól: 0,19 g	E: 247,5 kcal, B: 11 g, T: 12,6 g, NKT: 7,31 g, W: 20,55 g, Cukry 4,97 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,24 g	E: 238 kcal, B: 5,9 g, T: 9,29 g, NKT: 4,53 g, W: 30,25 g, Cukry 11,77 g, Bł.: 2,44 g, Sól: 0,34 g
	Jajecznica z groszkiem i szczypiorkiem 65 g, pieczywo razowe z masłem 35 g, ogórek kiszony 15 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>Skład: jajko, groszek mrożony, olej rzepakowy szczypior, pieczywo razowe (pszenica, żyto), masło (z mleka), ogórek kiszony, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), cukier</i>	Pasta z twaróżkiem w kolorze wiosny 25/25g, pieczywo wieloziarniste z masłem 35 g, plaster buraczka gotowanego 20 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>Skład: twaróg tłusty (z mleka), brokuł mrożony, jogurt naturalny (z mleka), koper, chleb wieloziarnisty (pszenica), masło (z mleka), kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), cukier</i>	Kanapka z polędwicą wieprzową z pieczywa wieloziarnistego 35/10 g, ogórek zielony 10 g, koktajl bananowy na mleku Babilon 3 200 ml <i>Skład: chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), masło (z mleka), polędwica wieprzowa, ogórek zielony, mleko Babilon (soja)</i>	Kanapka z pastą od krówki mlecznej 30/25 g, rzodkiewka 10 g, szczypior, kakao na mleku 200 ml <i>Skład: pieczywo żytnie z kielkami żytnimi, masło (z mleka), twaróg półtłusty (z mleka), ser gouda (z mleka), śmietana 12 % (z mleka), rzodkiewka, szczypior, mleko 3,2 %, kakao ciemne, cukier</i>	Kanapka wieloziarnista z serem gouda i pomidorem 35/10 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>Skład: pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto), masło (z mleka) ser gouda (z mleka), pomidor, mleko, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), cukier</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E:81 kcal, B: 2 g, T: 0,74 g, NKT: 0,36 g, W: 13,9 g, Cukry 2,15 g, Bł.: 3,37 g, Sól: 0,26 g	E: 103 kcal, B: 3,22 g, T: 5,17 g, NKT: 1,48 g, W: 9,11 g, Cukry 2,9 g, Bł.: 2,66 g, Sól: 0,04 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: 107,5 kcal, B: 2,1 g, T: 3,66 g, NKT: 0,56 g, W: 14,55 g, Cukry 1,31 g, Bł.: 2,88 g, Sól: 0,03 g	E: 97 kcal, B: 3,58 g, T: 2,9 g, NKT: 0,52 g, W: 13,36 g, Cukry 1,48 g, Bł.: 1,87 g, Sól: 0,02 g
	Zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną 200 g <i>Skład: ziemniak, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, por, kasza jęczmienna, śmietana 12 % (z mleka), pieprz ziołowy</i>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, burak, ziemniaki, koper, natka pietruszki, śmietana 12 % (z mleka), majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, kapusta kiszona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa koperkowa z ziemniakami 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, koper, olej rzepakowy, ziemniaki, śmietanka słodka 12 % (z mleka), tymianek, pieprz ziołowy</i>	Zupa krem z białych warzyw 200 g <i>Skład: ziemniak, marchew, pietruszka, seler, fasolka szparagowa żółta mrożona, cebula, czosnek, olej rzepakowy, kasza jaglana, majeranek, kurkuma</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 260 kcal, B: 11 g, T: 9 g, NKT: 1,96 g, W: 30 g, Cukry 1,57 g, Bł.: 5,46 g, Sól: 0,16 g	E: 308 kcal, B: 14,9 g, T: 6,6 g, NKT: 1,4 g, W: 37,27 g, Cukry 9,67 g, Bł.: 12,41, Sól: 0,12 g	E: 255 kcal, B: 11,36 g, T: 8,6 g, NKT: 2,77 g, W: 31, 19 g, Cukry 10,72 g, Bł.: 3,2, Sól: 0,06 g	E: 250 kcal, B: 10,22 g, T: 11,53 g, NKT: 2,49 g, W: 26,57 g, Cukry 2,5 g, Bł.: 1,88 g, Sól: 0,03 g	E: 209 kcal, B: 8,35 g, T: 8,24 g, NKT: 2,25 g, W: 22,71 g, Cukry 2 g, Bł.: 2,17 g, Sól: 0,02 g
	Potrawka drobiowa na zielono 120 g, kasza kukurydziana 90 g, surówka jesienna 40 g <i>Skład: kurczak udko trybowane, marchew, pietruszka, cebula, groszek mrożony, szpinak mrożony, śmietanka słodka 12 % (z mleka), mąka ziemniaczana, bazylija, tymianek, kasza kukurydziana, burak, ogórek kiszony/ marchew, burak, olej rzepakowy, natka pietruszki</i>	Kociotek z wołowiną 150 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z czerwonej kapusty 40 g <i>Skład: wołowina połówkowa, marchew, pietruszka, seler, cebula, soczewica czerwona, brokuł, pomidor, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, bazylija, rozmaryn, kasza jęczmienna, kapusta czerwona, jabłko, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, marchew, masło (z mleka)</i>	Naleśniczki orkiszowe z serem i owocami 180 g <i>Skład: mąka pszenka orkiszowa, mąka pszenka, napój ryżowy, jajko, cukier, olej rzepakowy, sól, twaróg półtłusty (z mleka), śmietana 12 %, (z mleka), cukier wanilinowy, banan, jabłko, brzoskwinia konserwowa, cynamon</i>	Wstążeczki z kapustą młodą 180 g <i>Skład: makaron wstążki (z pszenicy), łopátka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, pomidor konserwowy, kapusta biała, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, majeranek, kolendra mielona</i>	Risotto z łososiem 100 g, surówka z ogórka zielonego 40 g <i>Skład: łosoś surowy, cytryna, ryż biały, cebula, pietruszka, marchew, fasolka szparagowa mrożona, masło (z mleka), oregano, pieprz ziołowy, natka pietruszki, ogórek zielony, olej rzepakowy, koper, sól/brokuł mrożony</i>
	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: 29 kcal, B: 0,12 g, T: 0,06 g, NKT: 0,01 g, W: 7,11 g, Cukry 6,49 g, Bł.: 0,59 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: 33,5 kcal, B: 0,24 g, T: 0,11 g, NKT: 1,8 g, W: 7,2 g, Cukry 6,34 g, Bł.: 1,34 g, Sól: 0,005 g
	Kompot malinowo-jabłkowy 200 ml <i>Skład: malina, jabłko, cukier</i>	Kompot jabłkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: śliwka, jabłko, cukier</i>	Kompot z owoców jagodowych 200 ml <i>Skład: malina mrożona, porzeczka mrożona, jagoda mrożona, cukier</i>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 115 kcal, B: 1,15 g, T: 0,39 g, NKT: 0,07 g, W: 26,74 g, Cukry 17,69 g, Bł.: 1,59 g, Sól: 0,05 g	E: 175 kcal, B: 3,6 g, T: 10,16 g, NKT: 5,28 g, W: 46,55 g, Cukry 7,88 g, Bł.: 7 g, Sól: 0,06 g	E: 84 kcal, B: 1,57 g, T: 1,42 g, NKT: 0,38 g, W: 16,20 g, Cukry 0,75 g, Bł.: 2,22 g, Sól: 0,04 g	E: 154,5 kcal, B: 3,52g, T: 2,43 g, NKT: 0,16 g, W: 27,74 g, Cukry 13,09 g, Bł.: 2,34 g, Sól: 0,03 g	E: 84 kcal, B: 3 g, T: 2,7 g, NKT: 1,25 g, W: 11,6 g, Cukry 8,9 g, Bł.: 0 g, Sól: 0,14 g
	Domowy kisiel jabłkowy z żurawiną 150g, chrupki kukurydziane 9 g <i>Skład: jabłko, żurawina suszona, cukier, mąka ziemniaczana, chrupki kukurydziane</i>	Mus bananowo-malinowy z nasionami chia 120 g <i>Skład: nasiona chia, mleko kokosowe, banan, maliny mrożone, cukier</i>	Sałátka owocowa 100 g <i>Skład: banan, gruszka, winogrona, dynia pestki, jogurt naturalny</i>	Pudding mleczny z prażonym jabłkiem 130 g <i>Skład: ryż biały, mleko 3,2%, cukier waniliowy, miód naturalny, daktyle suszone, żółtko jajka, jabłko, cynamon/ napój ryżowy</i>	Deser jogurtowy owocowy 100 g <i>Skład: deser mleczny Nestle (z mleka)</i>
SUMA	E: 773 kcal	E: 851 kcal	E: 703 kcal	E: 785,5 kcal	E: 661,5 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.					