

Jadłospis 31.05-04.06.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 265 kcal, B: 10,58 g, T: 11,35 g, NKT: 6,18 g, W: 30,28 g, Cukry 4,88 g, Bł.: 1,65 g, Sól: 0,67 g	E: 238 kcal, B: 11,26 g, T: 11,53 g, NKT: 6,67 g, W: 22,35 g, Cukry 3,64 g, Bł.: 2,11 g, Sól: 0,65 g	E: 223 kcal, B: 7,40 g, T: 7,06 g, NKT: 1,76 g, W: 34,15 g, Cukry 4,09 g, Bł.: 3,85 g, Sól: 1,05g		
	<p>Płatki kukurydziane na mleku 150 g, kanapka pszenna graham z polędwicą sopocką 30/10 g, pomidor, sałata, herbata owocowa 100 ml</p> <p><i>Skład: polędwica sopocka, pieczywo pszenne graham, masło (z mleka), pomidor, sałata masłowa, szczypior, mleko 3,2 %, płatki kukurydziane, cukier, herbata owocowa susz</i></p>	<p>Kanapka z serem gouda 25/10 g, sałata 10 g, ogórek zielony 20 g, kawa zbożowa na mleku Bebilon 200 ml</p> <p><i>Skład: ser gouda (z mleka), chleb wieloziarnisty (pszenica), masło (z mleka), ogórek zielony, sałata masłowa, bazylia, Bebilon 3 (mleko, soja), kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), cukier</i></p>	<p>Kanapka z pastą z makreli 30/20 g, koktajl bananowy na mleku Bebilon 200 ml</p> <p><i>Skład: makreła w sosie pomidorowym (gorczyca), ogórek kiszony, natka pietruszki, rzodkiew biała, chleb żytni z kielkami żyta, Bebilon 3 (mleko, soja), banan</i></p>	<p>BOŻE CIAŁO 03.06.2021</p>	<p>DZIEŃ WOLNY 04.06.2021</p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E:90 kcal, B: 2,8 g, T: 0,73 g, NKT: 0,36 g, W: 17,29 g, Cukry 1,17 g, Bł.: 3,45 g, Sól: 0,07 g	E: 106 kcal, B: 2,2 g, T: 3,24 g, NKT: 0,46 g, W: 17,24 g, Cukry 1,29 g, Bł.: 3,34 g, Sól: 0,63 g	E: 124 kcal, B: 7,5 g, T: 1,72 g, NKT: 0,46 g, W: 17,26 g, Cukry 1,83 g, Bł.: 3,32 g, Sól: 0, 15 g		
	<p>Zupa zielona łączka z prażonymi pestkami 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, brukselka mrożona, por, śmietanka słodka 12 % (z mleka), ziemniaki, czosnek, bazylia, kolendra mielona, pestki słonecznika</i></p>	<p>Zupa kapuśniaczek z kolorową fasolką 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, oliwa z oliwek, kapusta kiszona, fasola biała , fasola czerwona, papryka słodka, pieprz ziołowy, tymianek , koper</i></p>	<p>Zupa rosółowa krem zagęszczana żółtkiem 200 g</p> <p><i>Skład: indyk udziec, kurczak filet, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kurkuma, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki woda , żółtko jajka</i></p>		

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 210 kcal, B: 9,36 g, T: 9,86 g, NKT: 2,78 g, W: 22,5 g, Cukry 1,57 g, Bł.: 1,12 g, Sól: 0,09 g	E: 272 kcal, B: 10,8 g, T: 9,32 g, NKT: 3,31 g, W: 36,22 g, Cukry 0,75 g, Bł.: 7,15, Sól: 0,28 g	E: 239 kcal, B: 4 g, T: 6,44 g, NKT: 1,15 g, W: 42, 75 g, Cukry 2,73 g, Bł.: 4,64, Sól: 0,40 g		
	Makaronik ryżowy a la bolognese 170 g <i>Skład: szynka wieprzowa, cebula, oliwa z oliwek, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, śmietanka słodka 12 % (z mleka), oregano, bazylija, pieprz, szczypiior, makaron ryżowy</i>	Zrazy drobiowe w sosie szczypiorkowym 40/60 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z buraczków 40 g <i>Skład: indyk udziec, bułka pszenna, napój ryżowy, jajo, cebula, szpinak, marchew, olej rzepakowy, por, masło (z mleka), pietruszka, por, śmietanka 12 % (z mleka), szczypiior, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, woda, kasza jęczmienna, burak, jajo, cebula, pieprz ziołowy, olej rzepakowy</i>	Kluski śląskie w sosie śmietanowo koperkowym 150 g, surówka z kapusty kiszonej 40 g <i>Skład: ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, śmietanka słodka 12 % (z mleka), mąka ziemniaczana, koper, pieprz ziołowy, kapusta kiszona, marchew, cebula, jajo, natka pietruszki</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: 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: 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		
	Kompot jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jajo, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jajo, malina mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowy 200 ml <i>Skład: jajo, cukier</i>		
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 153 kcal, B: 3,74 g, T: 4,34 g, NKT: 2,78 g, W: 25,38 g, Cukry 5,17 g, Bł.: 1,85 g, Sól: 0,11 g	E: 104 kcal, B: 1,15 g, T: 0,32 g, NKT: 2,78 g, W: 24,21 g, Cukry 12,23 g, Bł.: 1,30 g, Sól: 0,12 g	E: 64,5 kcal, B: 3,68g, T: 0,74 g, NKT: 0,16 g, W: 11,79 g, Cukry 0,75 g, Bł.: 1,66 g, Sól: 0,26 g		
	Drożdźówka gruszkowa z kruszonką pełnoziarnistą 60 g <i>Skład: mąka pszena, drożdże, marchew tarta, gruszka, cukier, jajo, napój ryżowy, sól, masło (z mleka), mąka pszena orkiszowa</i>	Domowy kisiel jabłkowo-brzoskwiniowy, chrupki kukurydziane 150 g/9 g <i>Skład: jajo, brzoskwinia konserwowa, mąka ziemniaczana, cynamon, chrupki kukurydziane</i>	Kanapka razowa z pastą z kurczaka 20/15 g, rzodkiewka, szczypiior 20 g <i>Skład: marchew, pietruszka, kurczak filet, jogurt naturalny (z mleka), bazylija, rzodkiewka, szczypiior, chleb razowy (żyto, pszenica)</i>		
SUMA	E: 746 kcal	E: 750 kcal	E: 679,5 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.					