

Jadłospis bezmleczny 31.05-04.06.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 274 kcal, B: 6,8 g, T: 9 g, NKT: 1,64 g, W: 40 g, Cukry 15,7 g, Bł.: 2,25 g, Sól: 0,28 g	E: 243 kcal, B: 11,26 g, T: 9 g, NKT: 1,6 g, W: 30,7 g, Cukry 14,5 g, Bł.: 2,71 g, Sól: 0,21 g	E: 217 kcal, B: 4,50 g, T: 4,5 g, NKT: 0,71 g, W: 37,3 g, Cukry 14 g, Bł.: 3,72 g, Sól: 0,43g		
	<p>Płatki kukurydziane na mleku ryżowym 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, margaryna bezmleczna Flora light, pomidor, sałata masłowa, szczypior, napój ryżowy, płatki kukurydziane, cukier, herbata owocowa susz</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem gotowanym na półmiętko 25/20 g, sałata 10 g, ogórek zielony 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, chleb wieloziarnisty (pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, ogórek zielony, sałata masłowa, bazylija, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (żyto, jęczmień), cukier</i></p>	<p>Kanapka z pastą z makreli 30/20 g, koktajl bananowy na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: makrela w sosie pomidorowym (gorczyca), ogórek kiszony, natka pietruszki, rzodkiew biała, chleb żytni z kielkami żyta, napój ryżowy, banan</i></p>	BOŻE CIAŁO 03.06.2021	DZIEŃ WOLNY 04.06.2021
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 94 kcal, B: 3,2 g, T: 1,7 g, NKT: 0,24 g, W: 14,33 g, Cukry 2,38 g, Bł.: 3,45 g, Sól: 0,03 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 ryżowa, ziemniaki, czosnek, bazylija, 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 zieleny, 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 zieleny, natka pietruszki woda, żółtko jajka</i></p>		

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 217 kcal, B: 8,2 g, T: 9,8 g, NKT: 2,57 g, W: 22,7 g, Cukry 2,39 g, Bł.: 1,12 g, Sól: 0,5 g	E: 251 kcal, B: 10,2 g, T: 7,5 g, NKT: 2,19 g, W: 29,3 g, Cukry 5,5 g, Bł.: 7,3, Sól: 0,09 g	E: 230 kcal, B: 3,7 g, T: 5,4 g, NKT: 0,43 g, W: 38, 5 g, Cukry 4,8 g, Bł.: 4,67, Sól: 0,16 g		
	Makaronik ryżowy a la bolognese 170 g <i>Skład: szynka wieprzowa, cebula, oliwa z oliwek, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, śmietanka ryżowa, 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, jajko, cebula, marchew, olej rzepakowy, por, pietruszka, por, szczypiior, mąka ziemniaczana, pieprz ziołowy, woda, kasza jęczmienna, burak, jabłko cebula, pieprz ziołowy, olej rzepakowy</i>	Kluski śląskie w sosie koperkowym zabielanym mlekiem ryżowym 150 g, surówka z kapusty kiszonej 40 g <i>Skład: ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, napój ryżowy, mąka ziemniaczana, koper, pieprz ziołowy, kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, 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: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, cukier</i>		
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 152 kcal, B: 3,54 g, T: 4,2 g, NKT: 0,83 g, W: 23,8 g, Cukry 5,17 g, Bł.: 1,87 g, Sól: 0,04 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 kcal, B: 3,65 g, T: 0,71 g, NKT: 0,14 g, W: 10,08 g, Cukry 0,59 g, Bł.: 1,66 g, Sól: 0,1 g		
	Drożdżówka gruszkowa z kruszonką pełnoziarnistą 60 g <i>Skład: mąka pszena, drożdże, marchew tarta, gruszka, cukier, jajko, napój ryżowy, sól, margaryna bezmleczna Flora light, mąka pszena orkiszowa</i>	Domowy kisiel jabłkowo-brzoskwiniowy, chrupki kukurydziane 150 g/9 g <i>Skład: jabłko, 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, bazylija, rzodkiewka, szczypiior, chleb razowy (żyto, pszenica)</i>		
SUMA	E: 765 kcal	E: 734 kcal	E: 664 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.					