

Jadłospis 7.06-11.06.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 284 kcal, B: 12 g, T: 10 g, NKT: 4,16 g, W: 33 g, C: 0,34 g, Bł.: 4 g, Sól: 0,245 g	E: 296 kcal, B: 13 g, T: 15 g, NKT: 6,79 g, W: 27 g, C: 2,29 g, Bł.: 1,8 g, Sól: 0,340 g	E: 296 kcal, B: 13 g, T: 12 g, NKT: 5,21 g, W: 32 g, C: 1,36 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,414 g	E: 257 kcal, B: 10 g, T: 11 g, NKT: 6,43 g, W: 29 g, C: 3,24 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,290 g	E: 255 kcal, B: 8 g, T: 6 g, NKT: 1,7 g, W: 38 g, C: 0,96 g, Bł.: 5 g, Sól: 0,25 g
	Płatki jęczmienne z rodzynkami 170 g, kanapka z pastą jajeczną z awokado 30/20 g, pomidor, papryka, rzodkiewka 35 g <i>Skład: płatki jęczmienne, rodzynki, siemię lniane nasiona, mleko 3,2 %, jajko, awokado, szczypior, chleb pszenny graham, pomidor, papryka żółta, rzodkiewka, herbata malinowa parzona, woda</i>	Kanapka z serem gouda i zielonym pesto 30/10 g, pomidor, papryka żółta 35 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>Skład: chleb pszenny graham, masło (z mleka) ser gouda (z mleka), szpinak, natka pietruszki, oliwa z oliwek, czosnek, bazylija, natka pietruszki, pomidor, papryka żółta, mleko 3,2 % kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i>	Sałotka jarzynowa wiosenna 90 g, pieczywo graham 30 g, sałata masłowa, pomidor 10 g, mleko 200 ml <i>Skład: ziemniaki, jajko, marchew z grozkiem mrożona, kukurydza konserwowa, masło (z mleka), ogórek kiszony, por, majonez (jajko, gorczyca), bazylija, pieprz ziołowy, chleb pszenny graham, pomidor, sałata masłowa, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i>	Kanapka z pastą z groszku i fety 30/15 g, papryka żółta, roszponka, rzodkiewka 30 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>Skład: groszek zielony mrożony, ser feta (z mleka), masło (z mleka), chleb razowy (pszenica, żyto), papryka czerwona, roszponka, rzodkiewka, natka pietruszki, mleko 3,2 %, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i>	Kasza jaglana na mleku modyfikowanym z polewą bananową 170 g, kanapka graham z pastą twarogową z szynką drobiową 30/20 g, plasterki warzyw 30 g, herbata z miętą 100 ml <i>Skład: kasza jaglana, mleko modyfikowane Babilon 3 (mleko, soja), banan, twaróg półtłusty (z mleka), jogurt grecki (z mleka), szynka drobiowa natura (seler), chleb razowy (pszenica, żyto), ogórek zielony, papryka czerwona, koper, mięta świeża, woda</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 118 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,34 g, W: 18 g, C: 2,46g, Bł.: 3,2 g, Sól: 0,063 g	E: 108 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,84 g, W: 16 g, C: 0,84 g, Bł.: 3,75g, Sól: 0,051 g	E: 88 kcal, B: 3 g, T: 2 g, NKT: 0,37 g, W: 14 g, C: 0,5 g, Bł.: 3 g, Sól: 0,024 g	E: 89 kcal, B: 3 g, T: 0,5 g, NKT: 0,23 g, W: 15 g, C: 0,79 g, Bł.: 4,5 g, Sól: 0,046 g	E: 95 kcal, B: 3 g, T: 3 g, NKT: 0,49 g, W: 13 g, C: 0,84 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,090 g
	Zupa marchewkowa z zielonym groszkiem i ryżem 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, groszek zielony mrożony, ryż biały, por, koper, natka pietruszki, oliwa z oliwek, bazylija, kolendra</i>	Zupa barszcz czerwony ukraiński zakwaszony 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, buraki, ziemniaki, fasola biała, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, majeranek, kolendra</i>	Zupa cukiniowa krem 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, ziemniaki, cukinia por, olej rzepakowy, śmietanka 12 % (z mleka), dynia pestki, bazylija, pieprz ziołowy</i>	Zupa jarzynowa z młoda włoszczyzną i kaszą jęczmienną 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, cebula, kasza jęczmienna, śmietanka 12 % (z mleka), majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa ze świeżych wiosennych liści 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cukinia szpinak, botwina, koper, śmietana kwaśna 12 % (z mleka), tymianek, bazylija</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 183 kcal, B: 11 g, T: 2 g, NKT: 0,54 g, W: 35 g, C: 0,05 g, Bł.: 6,5 g, Sól: 0,045 g	E: 186 kcal, B: 12 g, T: 7 g, NKT: 1,89 g, W: 16 g, C: 0,08 g, Bł.: 5, Sól: 0,094 g	E: 196 kcal, B: 12 g, T: 5 g, NKT: 1,62 g, W: 26 g, C: 0,36 g, Bł.: 1 g, Sól: 0,023 g	E: 178 kcal, B: 10 g, T: 6 g, NKT: 1,48 g, W: 16 g, C: 2 g, Bł.: 4,6 g, Sól: 0,135 g	E: 216 kcal, B: 11 g, T: 7 g, NKT: 2,25 g, W: 25 g, C: 1,19 g, Bł.: 5,5 g, Sól: 0,085 g
	Schab pieczony w sosie śliwkowym 30/60 g, kasza jęczmienna, młody kalafior gotowany 40 g <i>Skład: schab wieprzowy, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, papryka słodka mielona, pietruszka, seler, cebula, papryka czerwona, śliwka suszona, śmietanka słodka 12 % (z mleka), mąka ziemniaczana, pieprz ziółowy, kasza jęczmienna, kalafior</i>	Zapiekanka z kaszy pęczak z brokułem, marchewką 170 g, sałata masłowa z oliwą i koperkiem 40 g <i>Skład: udziec z indyka mielony, marchew, brokuł mrożony, por, pęczak jęczmienny, ser Edam (z mleka, jajko, olej rzepakowy, bazylija suszona, mąka ziemniaczana, sałata masłowa, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny, koper</i>	Makaron gwiazdki z twarożkiem i musem z owoców jagodowych 170 g <i>Skład: makaron pszenny gwiazdki, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), maliny, truskawki, jabłko</i>	Lazania z kalarepki i ziemniaka 170 g, surówka z marchewki 40 g <i>Skład: indyk udziec, marchew, pietruszka, seler, cebula, pomidory konserwowe, czosnek, oliwa z oliwek, oregano, bazylija, pieprz ziółowy, ziemniaki, kalarepa, por, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny</i>	Łosoś w sosie greckim 170 g, kasza gryczana 90 g, surówka z kapusty kiszzonej z kiełkami 40 g <i>Skład: łosoś filet, cytryna, tymianek, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, bazylija, pieprz ziółowy, kasza gryczana, kapusta kiszona, kiełki rzodkiewki</i>
	E: 28 kcal, B: 0,13 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 13,19 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 2,76 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: 39 kcal, B: 0,3 g, T: 0,1 g, NKT: 0,03 g, W: 9 g, C: 6,5 g, Bł.: 1 g, Sód 0,008 g	E: 28 kcal, B: 0,4 g, T: 0,08 g, NKT: 0,01 g, W: 13,19 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 0,7 g, Sód 0,008 g	E: 37 kcal, B: 0,2 g, T: 0,1 g, NKT: 0 g, W: 5 g, Cukry 6 g, Bł.: 0,7 g, Sól: 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 jabłkowo bananowy 200 ml <i>Skład: jabłko, banan, cukier</i>	Kompot jabłkowo śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot z gruszką 200 ml <i>Skład: gruszka, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 113 kcal, B: 4 g, T: 4 g, NKT: 2,18 g, W: 15 g, C: 0,4 g, Bł.: 1,3 g, S: 0,059 g	E: 102 kcal, B: 3 g, T: 3 g, NKT: 0,59 g, W: 17 g, C: 4 g, Bł.: 0,77 g, S: 0,024 g	E: 115 kcal, B: 4 g, T: 3 g, NKT: 0,3 g, W: 17 g, C: 1,25 g, Bł.: 1,8 g, Sól: 0,297 g	E: 162 kcal, B: 5 g, T: 5 g, NKT: 2,6 g, W: 25 g, C: 6 g, Bł.: 1,8 g, Sól: 0,097 g	E: 123 kcal, B: 5 g, T: 4 g, NKT: 0,64 g, W: 16 g, C: 2,4 g, Bł.: 3,5 g, Sól: 0,064 g
	Jogurt z musem truskawkowym 170 g, biszkopt 6 g <i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), truskawki świeże, jabłko, biszkopt wrocławski (pszenica, jajko)</i>	Biszkopt z porzeczką i jabłkiem 80 g <i>Skład: jajko, cukier, mąka pszenna, proszek do pieczenia (pszenica), jabłko, porzeczka</i>	Sałatka wiosenna z dorszem 110 g <i>Skład: ryż brązowy, marchew, ogórek kiszony, dorsz świeży filet, olej rzepakowy, koper, czosnek</i>	Budyń kakaowy z polewą wiśniową 150 g, chrupki kukurydziane 6 g <i>Skład: mleko 3,2 %, mąka ziemniaczana, cukier, kakao, wiśnie mrożone</i>	Sałatka owocowa w kolorach zieleni 100 g <i>Skład: melon, kiwi, jabłko, kalarepa, pestki dyni, mięta świeża</i>
SUMA	E: 726 kcal	E: 722 kcal	E: 734 kcal	E: 714 kcal	E: 726 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.					