

Jadłospis 02.08-06.08.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 271 kcal, B: 8,73 g, T: 10,42 g, NKT: 5,95 g, W: 34,49 g, Cukry 6,91 g, Bł.: 3,96 g, Sól: 0,25 g	E: 314 kcal, B: 9,25g, T: 5,47 g, NKT: 2,94 g, W: 54,98 g, Cukry 1,92 g, Bł.: 3,16 g, Sól: 0,18 g	E: 247 kcal, B: 9,83 g, T: 12 g, NKT: 5,95 g, W: 23,29 g, Cukry 4,59 g, Bł.: 1,78 g, Sól: 0,48 g	E: 281 kcal, B: 10,67 g, T: 10,36 g, NKT: 5,47 g, W: 36 g, Cukry 3,84 g, Bł.: 2,85 g, Sól: 0,52 g	E: 270 kcal, B: 10,28 g, T: 11,4 g, NKT: 3,54 g, W: 29,85 g, Cukry 6,73 g, Bł.: 2,94 g, Sól: 0,38 g
	Kasza kukurydziana na mleku z żurawiną 150 g, kanapka z pastą z groszku zielonego z posypką sera gouda 30/30 g, pomidor, szczypiorek 20 g, herbata rumiankowa 100 ml <i>Skład: kasza kukurydziana, mleko 3,2 %, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), masło (z mleka), groszek mrożony, ser gouda (z mleka), pomidor, szczypiorek, herbata rumiankowa parzona, herbata rumiankowa parzona</i>	Kanapka ze schabem duszonym 30/15 g, marchew duszona, koper 15 g, kaszka 7 zbóż mleczna jaglana owocowa 200 g, herbata z hibiskusa 100 ml <i>Skład: schab wieprzowy, papryka słodka, bazylika, chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto), masło (z mleka), marchew, kaszka 7 zbóż jaglana (mleko, soja, jęczmień, owies, pszenica, żyto), herbata z hibiskusa</i>	Kanapka z jajkiem 30/20 g, surówka pomidorowo-ogórkowa ze szczypiorkiem 25 g, kawa zbożowa na mleku 200 ml <i>Skład: jajko, pieczywo pszenne graham, masło (z mleka), pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek, oliwa z oliwek, mleko 3,2 %, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i>	Płatki kukurydziane na mleku z rodzynkami 140 g, kanapka z pastą z sardynek 30/15 g rzodkiewka 5 g, ogórek kiszony 15 g, pomidor 15 g, herbata owocowa parzona 100 ml <i>Skład: mleko 3,2 %, płatki kukurydziane, rodzynki, cukier, chleb żytni (żyto, pszenica), masło (z mleka), sardynki w oleju, twaróg półtłusty (z mleka), ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, herbata owocowa parzona</i>	Sałatka jarzynowa 90 g, pieczywo pszenne graham 30 g, sałata 10 g, mleko 200 ml <i>Skład: ziemniak, groszek mrożony, marchew, kukurydza konserwowa, cebula, ogórek kiszony, jajko, majonez (jajko, gorczyca), bazylika, pieprz ziołowy, chleb pszenne graham, sałata, mleko 3,2 %</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 76 kcal, B: 1,54 g, T: 2,19 g, NKT: 0,32 g, W: 10,39 g, Cukry 3 g, Bł.: 2,9 g, Sól: 0,03 g	E: 88 kcal, B: 1,85 g, T: 3,15 g, NKT: 0,61 g, W: 11,1 g, Cukry 2,81 g, Bł.: 2,24 g, Sól: 0,25 g	E: 116 kcal, B: 8,54 g, T: 2,35 g, NKT: 0,75 g, W: 14,82 g, Cukry 1,9 g, Bł.: 1,43 g, Sól: 0,05 g	E: 72 kcal, B: 1,61 g, T: 2,15 g, NKT: 0,31 g, W: 9,76 g, Cukry 2,84 g, Bł.: 2,82 g, Sól: 0,02 g	E: 108 kcal, B: 1,75 g, T: 6,45 g, NKT: 3,29 g, W: 7,23 g, Cukry 0,85g, Bł.: 1,66 g, Sól: 0,05 g
	Zupa ziemniaczana z młodym fasolką 200 g <i>Skład: ziemniaki, fasola szparagowa żółta młoda, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, koper, majeranek, pieprz ziołowy</i>	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, ziemniak, ogórek kiszony, kasza jaglana, por, śmietana 12 % (z mleka), natka pietruszki, pieprz ziołowy</i>	Zupa rosół z włośzczyzną i indykiem 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, kapusta pekińska, indyk udziec, cielęcina łopatka, łubczyk, kurkuma, makaron bezjajeczny pszenne nitki</i>	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 200 g <i>Skład: ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, kminek mielony, majeranek</i>	Zupa z szpinakowa z amarantusem 200 g <i>Skład: szpinak świeży, ziemniak, pietruszka, seler, amarantus, jajko, masło (z mleka), pieprz ziołowy, kolendra</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 275 kcal, B: 12,23 g, T: 11,64 g, NKT: 3,39 g, W: 27,82 g, Cukry 2,51 g, Bł.: 4,7 g, Sól: 0,1 g	E: 184 kcal, B: 9,67 g, T: 4,56 g, NKT: 1,13 g, W: 23,27 g, Cukry 4,85 g, Bł.: 3,8, Sól: 0,06 g	E: 314 kcal, B: 6,37 g, T: 8,93 g, NKT: 2,1 g, W: 50 g, Cukry 10 g, Bł.: 2,58, Sól: 0,05 g	E: 236 kcal, B: 10 g, T: 9,2 g, NKT: 2,3 g, W: 25,77 g, Cukry 2 g, Bł.: 2,39 g, Sól: 0,09 g	E: 198 kcal, B: 10,57 g, T: 3,68 g, NKT: 0,43 g, W: 27,25 g, Cukry 2,87 g, Bł.: 3,6 g, Sól: 0,05 g
	Polędwiczka w jarzynce z kielkami brokułu 100 g, ryż brązowy 90 g, surówka z kapusty pekińskiej 40 g <i>Skład: polędwica wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, kielki brokułu, majeranek, pieprz ziołowy, ryż brązowy, kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona surowa, koper, majonez (jajko, gorczyca)/z oliwą (dzieci poniżej 12 msc.)</i>	Królik duszony w jarzynce 30/100 g, ziemniaki 100 g, kapusta młoda duszona z koperkiem 40 g <i>Skład: królik tuszka, marchew, seler, por, pietruszka, śmietanka słodka 12 % (z mleka), bazylija, majeranek, ziemniaki, kapusta młoda biała, olej rzepakowy, koper, kolendra mielona, pieprz ziołowy</i>	Placuszki bananowe 200 g <i>Skład: banan, napój ryżowy, mąka pszenna, jajko, wiórki kokosowe, olej rzepakowy,</i>	Rozmaitości z warzywami i jajkiem na ryżu brązowym 200 g <i>Skład: ryż brązowy, jajko, włoszczyzna mrożona (seler), cebula, brokuł, papryka czerwona, oliwa z oliwek, natka pietruszki</i>	Dorsz duszony z cukinią 70 g, kasza kuskus 90 g, surówka z marchewki i ananasa 40 g <i>Skład: dorsz filet, cukinia marchew, pietruszka, seler, por, cukinia, napój ryżowy, jajko, mąka ziemniaczana, kasza pszena kuskus, tymianek, ananas, kolendra, oliwa z oliwek, cytryna/marchew, jabłko, cytryna, oliwa z oliwek</i>
	E: 27 kcal, B: 0,14 g, T: 0,07 g, NKT: 0,02 g, W: 6,44 g, Cukry 6,18 g, Bł.: 0,54 g, Sód 0,008 g	E: 31 kcal, B: 0,15 g, T: 0,05 g, NKT: 0 g, W: 8,14 g, Cukry 5,84 g, Bł.: 1,24 g, Sól: 0,02 g	E: 5 kcal, B: 0 g, T: 0 g, NKT: 0,00 g, W: 1,28 g, Cukry 0,97 g, Bł.: 0 g, Sód 0,001 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 wieloowocowy 200 ml <i>Skład: jabłko, wiśnia mrożona, cukier</i>	Kompot gruszkowy 200 ml <i>Skład: gruszka, cukier</i>	Herbata z hibiskusa 200 ml <i>Skład: hibiskus susz, 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: 162 kcal, B: 6,59 g, T: 5,82 g, NKT: 1,61 g, W: 20,25 g, Cukry 4,58 g, Bł.: 4,01 g, Sól: 0,22 g	E: 146 kcal, B: 1,93 g, T: 6,21 g, NKT: 2,81 g, W: 20,5 g, Cukry 3,26 g, Bł.: 0,56 g, Sól: 0,06 g	E: 123 kcal, B: 6,46 g, T: 3,7 g, NKT: 1,52 g, W: 14,28 g, Cukry 8,86 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,17 g	E: 197 kcal, B: 6,31 g, T: 5,27 g, NKT: 3,02 g, W: 30,62 g, Cukry 7,78 g, Bł.: 1,1 g, Sól: 0,126 g	E: 150 kcal, B: 4,69 g, T: 4,97 g, NKT: 2,37 g, W: 20,8 g, Cukry 6,22 g, Bł.: 0,64 g, Sól: 0,15 g
	Kanapka graham z pastą buraczkową i koperkiem 40 g <i>Skład: burak, cebula, oliwa z oliwek, pieczywo pszenne graham, koper, masło, kminek</i>	Kasza manna na mleku ryżowym z rodzynkami i herbatnikiem bezmlecznym 60 g <i>Skład: herbatniki bezmleczne (mąka pszena pełnoziarnista) mleko ryżowe, kasza manna (pszenica), rodzynki, cukier, margaryna bezmleczna Flora light</i>	Terrina warzywna 100 g, pieczywo pszenne 20 g <i>Skład: jogurt naturalny (z mleka), jajko, brokuł, fasolka szparagowa mrożona, marchew, kukurydza konserwowa, groszek mrożony, cukinia, bułka pszena</i>	Budyń bananowy 150 g, chrupki kukurydziane 6 g <i>Skład: mleko 3,2% (z mleka), banan, cukier, mąka ziemniaczana, chrupki kukurydziane</i>	Chałka drożdżowa z twarogiem, dżemem i żurawiną 30/35 g <i>Skład: chałka (pszenica, jajko, mleko), masło (z mleka), twaróg śmietankowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), dżem jagodowy, żurawina suszona</i>
SUMA	E: 811 kcal	E: 763 kcal	E: 808 kcal	E: 814 kcal	E: 756 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.					