Jadłospis 19.07-23.07.2021					
	PONIEDZIAŁEK	**WTOREK**	**ŚRODA**	**CZWARTEK**	**PIĄTEK**
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 260 kcal, B:11,21 g, T: 9,34 g, NKT: 6,18 g, W: 30,16 g, Cukry 3,13 g, Bł.: 4,9 g, Sód 0,21 g	E: 261,5 kcal, B: 11,6 g, T: 12 g, NKT: 6,21 g, W: 25, 8 g, Cukry 5,6 g, Bł.: 2,2 g, Sód 0,25 g	E: 181 kcal, B: 10 g, T: 15,6 g, NKT: 2,66 g, W: 21,84 g, Cukry 6 g, Bł.: 1,63 g, Sód 0,44 g	E: 235 kcal, B: 7,27 g, T: 9,6 g, NKT: 3 g, W: 28,77 g, Cukry 9,3 g, Bł.: 2,78 g, Sód 0,22 g	E: 357 kcal, B: 15,3 g, T: 14,1 g, NKT: 5,27 g, W: 38, 4 g, Cukry 3,8 g, Bł.: 2,38 g, Sód 0,5 g
	Płatki owsiane na mleku z morelą 150 g, kanapka razowa z pastą jajeczną 30/45 g, pomidor, sałata masłowa, szczypior 30 g, herbata z hibiskusa 100 ml *Skład: **mleko** 3,2 %, cukier, siemię lniane, morela świeża, chleb żytni razowy (**pszenica, żyto**), **jajko**, margaryna Flora light, pomidor, sałata masłowa, szczypior, hibiskus susz*	Pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem 20/30 g, rzodkiewka, ogórek zielony, szczypior 35 g, kawa zbożowa na mleku Bebilon 180 g *Skład: twaróg półtłusty (z **mleka**), śmietanka 12 % (z **mleka**), chleb **pszenny** graham, masło **(z mleka)**, **mleko** Bebilon 3, kawa zbożowa inka **(jęczmień, żyto)***	Kanapki z pastą z makreli z ogórkiem kiszonym 30/30 g, roszponka 5 g, kakao na mleku 200 ml *Skład: **makrela** w sosie pomidorowym, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony, koper, roszponka, pieczywo **pszenne** graham, **mleko** 3,2 %*	Kanapki ze schabem pieczonym 30/15 g, kolorowa sałatka z roszponki i pieczonego buraczka 30 g, mleko ryżowe 200 ml *Skład: chleb razowy (**pszenica, żyto**), masło (z **mleka**), schab, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, roszponka, burak, sok z cytryny, bazylia, napój ryżowy*	Jajecznica z pomidorem 75 g, chleb pszenny graham 30 g, ogórek kiszony 20 g, kaszka manna mleczny posiłek 200 g, herbata owocowa 100 ml *Skład: **jajko**, pomidor, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, bazylia, chleb **pszenny** graham, margaryna Flora, ogórek kiszony, kaszka manna mleczny posiłek (**mleko, pszenica, soja**), herbata owocowa parzona z hibiskusa*
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 113,5 kcal, B: 2,75 g, T: 4,45 g, NKT: 2,65 g, W: 13,56 g, Cukry 1,13 g, Bł.: 3,83 g, Sód 0,005 g	E: 76 kcal, B: 1,6 g, T: 1,68 g, NKT: 0,47 g, W: 12,21 g, Cukry 2,23 g, Bł.: 1,81 g, Sód 0,02 g	E: 99 kcal, B: 2,66 g, T: 3,7 g, NKT: 0,55 g, W: 11, 53 g, Cukry 2,84 g, Bł.: 3 g, Sól 0,05 g	E: 97 kcal, B: 2,55 g, T: 2,79 g, NKT: 1,17 g, W: 13 g, Cukry 3,88 g, Bł.: 3,4 g, Sód 0,06 g	E: 80 kcal, B: 1,75 g, T: 2,17 g, NKT: 0,19 g, W: 11,94 g, Cukry 1,91 g, Bł.: 2,21 g, Sól: 0,01 g
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200 g *Skład: kalafior, ziemniak, marchew, pietruszka, **seler**, por, masło (z **mleka**), koper, kolendra*	Zupa pomidorowa z zielonym akcentem 200 g *Skład: marchew, pietruszka, brokuł, koncentrat pomidorowy, śmietanka słodka 12 % (z **mleka**), ryż biały, oliwa z oliwek, szczypior, papryka słodka, pieprz ziołowy*	Zupa krem z groszku zielonego 200 g *Skład: groszek mrożony, marchew, pietruszka, **seler**, oliwa z oliwek, ryż biały, śmietanka 12 % (z **mleka**), olej rzepakowy, kolendra, majeranek*	Zupa jarzynowa z buraczkami i kapustą włoską 200 g *Skład: ziemniaki, marchew, buraki, pietruszka, kapusta włoska, oliwa z oliwek, sok z cytryny, koper, pieprz ziołowy, kolendra,*	Zupa minestrone 200 g *Skład: marchew, pietruszka, **seler**, ziemniaki, cukinia, pomidor, kasza jaglana, olej rzepakowy, oregano*

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 211 kcal, B: 8,74 g, T: 9 g, NKT: 3,73 g, W: 21,78 g, Cukry 2,38 g, Błonnik: 1,84 g, Sól 0,03 g	E: 194 kcal, B: 12,8 g, T: 9 g, NKT: 2,09 g, W: 13,2 g, Cukry 2,91 g, Błonnik: 3,12 g, Sód 0, 11 g	E: 210 kcal, B: 6,8 g, T: 5,4 g, NKT: 1,3 g, W: 30,57 g, Cukry 4,5 g, Błonnik: 5,1 g, Sód 0,16 g	E: 212 kcal, B: 13 g, T: 6,3 g, NKT: 1,87 g, W: 22,75 g, Cukry 8,21 g, Błonnik: 3,8 g, Sód 0, 11 g	E: 270 kcal, B: 12,16 g, T: 8,72 g, NKT: 1,77 g, W: 33 g, Cukry 2,27 g, Błonnik: 2,98 g, Sód 0,16 g
	Risotto z wołowiną i burakami 150 g, cukinia duszona z koperkiem 40 g *Skład: wołowina polędwica, ryż biały, burak, marchew, cebula, masło (z **mleka**), oregano, pieprz ziołowy, natka pietruszki, cukinia, olej rzepakowy, koper*	Fileciki z kurczaka w sosie koperkowym 90 g, ziemniaki puree 100 g, kapusta biała duszona z koperkiem 40 g *Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, cebula, mąka ziemniaczana, ziemniaki, kapusta biała, oliwa z oliwek, koper*	Kopytka ze szpinakiem w sosie jarzynowym 110/60 g *Skład: ziemniaki, mąka **pszenna,** olej rzepakowy, szpinak mrożony, ser feta (z **mleka**), marchew, pietruszka, brokuł, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek*	Indyk pod kołderką z ananasem i natką pietruszki 65 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z marchewki 40 g *Skład: indyk pierś, ananas, ser gouda (z **mleka**), natka pietruszki, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy*	Pulpeciki rybne w sosie koperkowo-brokułowym 50/100 g, ryż brązowy 90 g, surówka kolorowa z kapusty pekińskiej 40 g *Skład: **dorsz** filet, **jajko**, marchew, pietruszka, **seler,** cebula, bułka **pszenna** weka, brokuł mrożony, koper, kleik ryżowy, śmietanka słodka 18 % (z **mleka**), ryż brązowy, oliwa z oliwek, kapusta pekińska, ogórek kiszony, kolendra mielona*
	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: 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: 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: 27 kcal, B: 0,28 g, T: 0,01 g, NKT: 0 g, W: 6,58 g, Cukry 6,56 g, Bł.: 0,59 g, Sód 0,009 g
	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml *Skład: jabłko, malina mrożona, cukier*	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml *Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier*	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml *Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier*	Herbatka gruszkowa z cytryną 200 ml *Skład: gruszka, cukier, cytryna*	Kompot z brzoskwiń 200 ml *Skład: brzoskwinia, cukier*
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 229,5 kcal, B: 3,39 g, T: 4,15 g, NKT: 1,05 g, W: 43,51 g, Cukry 19,22 g, Błonnik: 3,57 g, Sód 0,09 g	E: 171 kcal, B: 5,27 g, T: 1,74 g, NKT: 0,41 g, W: 31, 8 g, Cukry 9,15 g, Błonnik: 3 g, Sód 0,05 g	E: 199 kcal, B: 2,95 g, T: 6,88 g, NKT: 3,04 g, W: 26, 66 g, Cukry 13 g, Błonnik: 4,45 g, Sód 0,07 g	E: 211 kcal, B: 3,8 g, T: 10,9 g, NKT: 6,06 g, W: 22 g, Cukry 7,22 g, Błonnik: 1,23 g, Sód 0,05 g	E: 116 kcal, B: 3,13 g, T: 3,15 g, NKT: 1,42 g, W: 18,5 g, Cukry 6,9 g, Błonnik: 1,43 g, Sód 0,06 g
	Budyń karobowy na mleku ryżowym 160 g, herbatniki 10 g *Skład: napój ryżowy, mąka ziemniaczana, karob, cukier, żółtko **jaja**, banan, herbatnik (mąka **pszenna, jajko, mleko**)*	Ciasto drożdżowe z jabłkami i śliwkami 100 g *Skład: śliwki, jabłko, mąka **pszenna**, mąka **pszenna orkiszowa**, napój ryżowy, **jajko**, cukier, olej rzepakowy, drożdże, cukier puder*	Przysmak z pieczywa chrupkiego z dżemem, pestki dyni 45 g, cząstka jabłka 45 g *Skład: pieczywo chrupkie **pszenne**, masło (z **mleka**), dżem porzeczkowy, dynia, żurawina suszona, jabłko*	Tarta warzywna na kruchym cieście 80 g *Skład: mąka **pszenna**, płatki **owsiane,** masło (z **mleka**), **jajko,** sól, brokuły mrożone, koncentrat pomidorowy, ser mozzarella **(z mleka),** oregano, bazylia*	Jogurt naturalny z jabłkiem i rodzynkami, herbatnik 115/10 g *Skład: jogurt naturalny (z **mleka**) jabłko, rodzynki, herbatnik bezmleczny (mąka **pszenna**)*
SUMA	E: 844 kcal	E: 730,5 kcal	E: 717 kcal	E: 786 kcal	E: 850 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.					

Jadłospisy opracowane zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia