

Jadłospis bezmleczny 05.07-09.07.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 311 kcal, B: 9,4 g, T: 8,5 g, NKT: 3,17 g, W: 44,13 g, Cukry 13,29 g, Bł.: 5,92 g, Sól: 0,32 g	E: 255 kcal, B: 7,84 g, T: 9,46 g, NKT: 1,96 g, W: 32,54 g, Cukry 13 g, Bł.: 2,5 g, Sól: 0,27 g	E: 266 kcal, B: 11,6 g, T: 9 g, NKT: 1,11 g, W: 33 g, Cukry 3,98 g, Bł.: 3,8 g, Sól: 0,262 g	E: 218 kcal, B: 8 g, T: 7 g, NKT: 1,15 g, W: 28,9 g, Cukry 12,8 g, Bł.: 3,37 g, Sól: 0,23 g	E: 212 kcal, B: 5,8 g, T: 5,5 g, NKT: 0,91 g, W: 32,6 g, Cukry 14,22 g, Bł.: 2,73 g, Sól: 0,36 g
	<p>Płatki owsiane na mleku ryżowym z malinami i pestkami dyni 180 g, kanapka z polędwicą wieprzową 30/10 g, ogórek zielony, szczypior 20 g, owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Skład: płatki owsiane, napój ryżowy, maliny mrożone, cukier, cynamon, chleb pszenno-żytni, margaryna bezmleczna Flora light, polędwica wieprzowa, ogórek zielony, szczypior, herbata z hibiskusa</i></p>	<p>Kanapka z jajkiem gotowanym, papryką, marchewką tartą 25 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, margaryna bezmleczna Flora light, chleb pszenno-żytni, papryka surowa, marchew, koper, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i></p>	<p>Pasta z sardynek ze słonecznikiem 30 g, chleb graham, pomidor, rzodkiewka 35 g, herbata owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Skład: sardynki w oleju, słonecznik, pieczywo pszenne graham, koper, natka pietruszki, bazylija, pomidor, rzodkiewka, herbata malinowa parzona</i></p>	<p>Koktajl brzoskwinowy na mleku ryżowym 180 ml, kanapka razowa ze schabem pieczonym 30/10 g, talarki marchewki gotowanej, szczypior 20 g</p> <p><i>Skład: napój ryżowy, brzoskwinia konserwowa, chleb pszenno-żytni graham, margaryna bezmleczna Flora light, schab, marchew pieczona, szczypior</i></p>	<p>Kanapka z pastą warzywno-jajeczną 40 g/30 g, sałata masłowa, ogórek kiszony 20 g, szczypior, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb żytni wieloziarnisty (pszenica, żyto), jajko, marchew, pietruszka, koper, szczypior, sałata masłowa, ogórek kiszony, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 113 kcal, B: 2,54 g, T: 4,35 g, NKT: 0,9 g, W: 14,82 g, Cukry 1,9 g, Bł.: 1,43 g, Sól: 0,05 g	E: 92 kcal, B: 1,85 g, T: 2,27 g, NKT: 0,46 g, W: 13,74 g, Cukry 3,14 g, Bł.: 3,39 g, Sól: 0,05 g	E: 91 kcal, B: 3,75 g, T: 0,74 g, NKT: 0,14 g, W: 14,51 g, Cukry 3,77 g, Bł.: 3,91 g, Sól: 0,05 g	E: 70 kcal, B: 2,64 g, T: 2,3 g, NKT: 0,22 g, W: 7,02 g, Cukry 3,52 g, Bł.: 3,87 g, Sól: 0,06 g	E: 81 kcal, B: 2,96 g, T: 0,75 g, NKT: 0,16 g, W: 12,29 g, Cukry 3,83 g, Bł.: 4,26 g, Sól: 0,05 g
	<p>Rosół indyczo-cielęcy z włoszczyzną i makaronem 200 g</p> <p><i>Skład: indyk udziec, cielęcina łopatka, marchew, seler, pietruszka, fasola szparagowa młoda, pietruszka, kapusta pekińska, makaron pszenno-żytni, kurkuma, sól</i></p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, koper, papryka słodka, majeranek, tymianek</i></p>	<p>Zupa brokułowa z groszkiem 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniak, brokuł mrożony, marchew, groszek mrożony, cebula, śmietanka sojowa, kolendra mielona, majeranek</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z soczewicą 200 g</p> <p><i>Skład: pomidory konserwowe, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, bazylija, kolendra</i></p>	<p>Zupa barszcz czerwony ukraiński 200 g</p> <p><i>Skład: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, fasola biała, śmietanka sojowa, oliwa z oliwek, pieprz ziółowy, kolendra, majeranek</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 216 kcal, B: 5,38 g, T: 9,42 g, NKT: 1,72 g, W: 24,86 g, Cukry 1,38 g, Bł.: 3,41 g, Sól: 0,21 g	E: 207 kcal, B: 10,3 g, T: 9 g, NKT: 1,33 g, W: 17,88 g, Cukry 4,5 g, Bł.: 3,27, Sól: 0,06 g	E: 224 kcal, B: 4,66 g, T: 10,5 g, NKT: 1,7 g, W: 26, 65 g, Cukry 10,95 g, Bł.: 0,95, Sól: 0,05 g	E: 222 kcal, B: 12,1 g, T: 6 g, NKT: 0,93 g, W: 26,9 g, Cukry 4,74 g, Bł.: 5,22 g, Sól: 0,08 g	E: 208 kcal, B: 9,35 g, T: 8,5 g, NKT: 0,7 g, W: 20,35 g, Cukry 3,82 g, Bł.: 4,47 g, Sól: 0,06 g
	Pulpety indyczno-cielęce w jarzynce 30/100 g, kasza kukurydziana 90 g, surówka z kapusty kiszzonej 40 g	Udka duszone w sosie cukiniowo-pietruszkowym 30/100 g, kasza jaglana 100 g, surówka z buraczków i jabłka 40 g	Racuchy z kaszy manny z rokitnikiem 150 g	Kurczak gotowany w sosie z brokułem i marchewką 100 g, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z selera i jabłka 40 g	Dorsz po grecku 30/30 g, ryż brązowy 90 g, kapusta biała z koperkiem na ciepło 40 g
	<i>Skład: indyk udziec, cielęcina łopatka, jajko, bułka pszenna weka, napój ryżowy, olej rzepakowy, koper, majeranek, kasza kukurydziana, kapusta kiszona, natka pietruszki, kminek mielony</i>	<i>Skład: udko trybowane z kurczaka, marchew, cukinia, olej rzepakowy, majeranek, kasza jaglana, buraki, majeranek, pieprz ziołowy</i>	<i>Skład: kasza manna z pszenicy, napój ryżowy, mąka ziemniaczana, margaryna bezmleczna Flora light, jajko, olej rzepakowy, dżem z rokitnika</i>	<i>Skład: kurczak pierś, brokuł mrożony, marchew, cebula, oliwa z oliwek, margaryna Flora, ziemniaki, bazylia, kolendra, pieprz ziołowy, seler, jabłko, jogurt naturalny (z mleka), sok z cytryny</i>	<i>Skład: dorsz filet, seler, marchew, cebula, olej rzepakowy, ryż brązowy, napój ryżowy, kapusta biała, koper, pieprz ziołowy, kminek</i>
	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: 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: 33,5 kcal, B: 0,24 g, T: 0,11 g, NKT: 1,8 g, W: 7,2 g, Cukry 6,34 g, Bł.: 1,34 g, Sól: 0,005 g
Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml	Kompot z owoców jagodowych 200 ml	
<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	<i>Skład: malina mrożona, porzeczka mrożona, jagoda mrożona, cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 121 kcal, B: 3,86 g, T: 4,87 g, NKT: 1,09 g, W: 16,2 g, Cukry 11,87 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,02 g	E: 88 kcal, B: 0,91 g, T: 0,24 g, NKT: 0,05+ g, W: 20,46 g, Cukry 13,74 g, Bł.: 1,24 g, Sól: 0,003 g	E: 123,5 kcal, B: 5,61 g, T: 3,18 g, NKT: 0,35 g, W: 16,87 g, Cukry 1,86 g, Bł.: 1,59 g, Sól: 0,08 g	E: 121 kcal, B: 1,73 g, T: 8,47 g, NKT: 1,3 g, W: 9 g, Cukry 1,18 g, Bł.: 1,10 g, Sól: 0,01 g	E: 89 kcal, B: 0,7 g, T: 0,39 g, NKT: 0,05 g, W: 23 g, Cukry 17 g, Bł.: 4,46 g, Sól: 0,002 g
	Sałatka warzywno-owocowa z żurawiną i pestkami dyni 150 g	Domowy kisiel z jabłkami, chrupki kukurydziane 9 g	Sałatka wiosenna z łososiem i kukurydzą 120 g	Wytrawna babeczka z musem paprykowym 55 g	Mus jabłkowo- truskawkowy 200 ml
<i>Skład: jabłko, marchew, kukurydza konserwowa, żurawina suszona, miód, pestki dyni</i>	<i>Skład: jabłko, cukier, mąka ziemniaczana, chrupki kukurydziane</i>	<i>Skład: ryż biały, kukurydza konserwowa, łosoś konserwowy w własnym, sałata masłowa, marchew, koper, olej rzepakowy, czosnek</i>	<i>Skład: mąka pszena, margaryna bezmleczna Flora light mleko ryżowe, burak, cebula, papryka czerwona surowa, olej rzepakowy, bazylia, oregano, sól</i>	<i>Skład: Skład: jabłko, truskawka mrożona, woda źródlana</i>	
SUMA	E: 791	E: 670 kcal	E: 733,5 kcal	E: 659 kcal	E: 623,5 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.					

Jadłospisy opracowane zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia

