

Jadłospis bezmleczny 12.07-16.07.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 264 kcal, B: 6,47 g, T: 8,5 g, NKT: 1,64 g, W: 38,15 g, Cukry 15,91 g, Bł.: 2,73 g, Sód 0,24 g	E: 236 kcal, B: 7 g, T: 8,25 g, NKT: 1,25 g, W: 31,95 g, Cukry 13,5 g, Bł.: 2,65 g, Sód 0,24 g	E: 270 kcal, B: 6 g, T: 11 g, NKT: 1,49 g, W: 35,3 g, Cukry 17 g, Bł.: 2,86 g, Sód 0,268 g	E: 250 kcal, B: 5,36 g, T: 10,44 g, NKT: 4,56 g, W: 26,83 g, Cukry 14,47 g, Bł.: 2,24 g, Sód 0,22 g	E: 265 kcal, B: 7,61 g, T: 10,48 g, NKT: 1,55 g, W: 33,1 g, Cukry 16 g, Bł.: 3,76 g, Sód 0,44 g
	Budyń waniliowy na mleku ryżowym z morelą 160 g, kanapka z jajkiem 30/30 g, szczypiior, rzodkiewka, ogórek zielony 30 g, herbata owocowa parzona 100 ml <i>Skład: napój ryżowy, cukier, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, morele suszone, chleb pszenny graham, margaryna bezmleczna Flora light, jajko, rzodkiewka, ogórek zielony, szczypiior, herbata owocowa parzona hibiskus</i>	Kanapka graham z wędliną domową z kurczaka 30/20 g, guacamole 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml <i>Skład: kurczak pierś, bazylia, czosnek, papryka słodka, oliwa z oliwek, chleb pszenny graham, margaryna bezmleczna Flora light, awokado, pomidor konserwowy, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto)</i>	Sałatka melonowa z tuńczykiem 80 g, pieczywo wieloziarniste 30 g, mleko ryżowe 200 ml <i>Skład: melon, marchew, rozspanka, słonecznik, tuńczyk, oliwa z oliwek, pieczywo pszenne graham, masło (z mleka), margaryna bezmleczna Flora light, napój ryżowy</i>	Kanapka z pastą jajeczną koperkową 30 g/25 g, papryka czerwona 20 g, mleko ryżowe 200 ml <i>Skład: jajko, majonez (jajko), margaryna bezmleczna Flora light, koper, papryka, chleb pszenny graham, napój ryżowy</i>	Sałatka z polędwicą drobiową z ananase 100 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml <i>Skład: polędwica drobiowa, pomidor, ananas surowy, koper, siemię lniane, bazylia, chleb pszenny graham, margaryna bezmleczna Flora light, napój ryżowy, kawa zbożowa inka (jęczmień, żyto), cukier</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 115 kcal, B: 3,22 g, T: 5,38 g, NKT: 0,77 g, W: 12,46 g, Cukry 1,13 g, Bł.: 2,68 g, Sód 0,001 g	E: 102 kcal, B: 1,96 g, T: 3,4 g, NKT: 0,49 g, W: 13,75 g, Cukry 2,91 g, Bł.: 2,9 g, Sód 0,03 g	E: 105 kcal, B: 2,9 g, T: 3,31 g, NKT: 0,47 g, W: 13,12 g, Cukry 4,07 g, Bł.: 3,89 g, Sól 0,06 g	E: 119,5 kcal, B: 1,8 g, T: 5,39 g, NKT: 0,77 g, W: 14,61 g, Cukry 3,32 g, Bł.: 2,2 g, Sód 0,05 g	E: 84 kcal, B: 1,5 g, T: 3,14 g, NKT: 0,5 g, W: 10,83 g, Cukry 3,88 g, Bł.: 2,32 g, Sód 0,04 g
	Zupa krem z brukselki z makaronem gwiazdki 200 g <i>Skład: brukselka mrożona, ziemniak, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, makaron pszenny gwiazdki, bazylia, kolendra</i>	Zupa krupnik jaglany ze szczypiorkiem 200 g <i>Skład: ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, kasza jaglana, oliwa z oliwek, szczypiior, papryka słodka, pieprz ziołowy</i>	Zupa jarzynowa rozgrzewająca z kaszą manną 200 g <i>Skład: kapusta biała, ziemniaki, groszek mrożony, marchew młoda, pietruszka, seler, oliwa z oliwek, kasza manna z pszenicy, papryka słodka, imbir, kurkuma, majeranek</i>	Zupa meksykańska z ryżem 200 g <i>Skład: marchew, pietruszka korzeń, cukinia, kukurydza konserwowa, por, oliwa z oliwek, ryż biały, woda, pieprz ziołowy, kolendra bazylia</i>	Zupa z barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 200 g <i>Skład: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, sok z cytryny, śmietanka sojowa, koper, bazylia</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 197 kcal, B: 9,77 g, T: 5,95 g, NKT: 0,66 g, W: 22,14g, Cukry 5,40 g, Błonnik: 5,4 g, Sól 0,06 g	E: 176 kcal, B: 11,57 g, T: 7,68 g, NKT: 1,21 g, W: 13,1 g, Cukry 2,84 g, Błonnik: 3,12 g, Sól 0, 06 g	E: 207 kcal, B: 6,2 g, T: 5,4 g, NKT: 0,8 g, W: 30,3 g, Cukry 8 g, Błonnik: 4,9 g, Sól 0, 05 g	E: 253 kcal, B: 10,74 g, T: 6,74 g, NKT: 0,74 g, W: 35,5 g, Cukry 8,55 g, Błonnik: 4,8 g, Sól 0, 05 g	E: 159 kcal, B: 10,5 g, T: 1,5 g, NKT: 0,36 g, W: 22, 9 g, Cukry 3 g, Błonnik: 2,93 g, Sól 0,01 g
	Schab w sosie warzywnym 30 g/100 g, ziemniaki duszone 100 g, kapusta biała duszona z koperkiem 40 g <i>Skład: schab b/kości, cebula, marchew, pietruszka korzeń, kleik ryżowy, majeranek, pieprz ziółowy, kapusta biała, koper, olej rzepakowy, ziemniaki, margaryna flora light</i>	Zapiekanka ziemniaczana z brokułem i cukinią 200 g <i>Skład: ziemniaki, indyk, udziec mielony, cukinia, brokuł, por, cebula, olej rzepakowy, majeranek, jajko, olej rzepakowy, bazylija</i>	Racuchy drożdżowe orkiszowe z polewą owocową 150/20 g <i>Skład: jabłko, mąka pszena orkiszowa, napój ryżowy, mąka pszena, jajko, drożdże, olej rzepakowy, maliny mrożone, cukier puder, cynamon</i>	Gulasz drobiowy z jabłkiem i słończnikiem 30/100 g, kasza kukurydziana 90 g, surówki z marchewki i pora 40 g <i>Skład: kurczak pierś, jabłko, cebula, słończnik, olej rzepakowy, kasza kukurydziana, bazylija, imbir mielony, marchew, rodzynki, por, śmietanka sojowa, kolendra mielona</i>	Dorsz pod pierzynką z warzyw 100 g, kasza kuskus 60 g 100 g, kalafior gotowany z wody 40 g <i>Skład: dorsz filet, cukinia papryka czerwona surowa, cebula, bułka tarta pszena, oliwki, olej rzepakowy, kasza pszena kuskus, kalafior mrożony</i>
	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, Sól 0,009 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, Sól 0,008 g	E: 15 kcal, B: 0 g, T: 0 g, NKT: 0 g, W: 3,6 g, Cukry 3,6 g, Bł.: 0,92 g, Sól 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, Sól 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, Sól 0,008 g
	Kompot z brzoskwiń 200 ml <i>Skład: brzoskwinia, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Herbatka owocowa 200 ml <i>Skład: herbatka owocowa parzona</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml <i>Skład: jabłko, śliwka mrożona, cukier</i>
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 129 kcal, B: 2,37 g, T: 8,77 g, NKT: 1,31 g, W: 9,83 g, Cukry 2,13 g, Błonnik: 1,57 g, Sól 0,12 g	E: 84,5 kcal, B: 2,63 g, T: 2,61 g, NKT: 0,58 g, W: 11, 8 g, Cukry 6,1 g, Błonnik: 0,7 g, Sól 0,02 g	E: 91 kcal, B: 1 g, T: 3,26 g, NKT: 0,47 g, W: 13, 77 g, Cukry 6,14 g, Błonnik: 2,28 g, Sól 0,055 g	E: 120 kcal, B: 0,81 g, T: 3,15 g, NKT: 0,01 g, W: 21, 74 g, Cukry 9,85 g, Błonnik: 1,85 g, Sól 0,02 g	E: 177 kcal, B: 4,83 g, T: 4,24 g, NKT: 2,4 g, W: 28,4, 9 g, Cukry 2,09 g, Błonnik: 1,24 g, Sól 0,04 g
	Kanapka z pieczywa pomidorowego z margaryną bezmleczną 10/5 g, sałatka z rozponki, kukurydzy i pomidora ze słończnikiem 40 g <i>Skład: chleb pszena graham, margaryna bezmleczna Flora light, pomidor, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, szczypior, rozspanka, bazylija, kolendra</i>	Biszkopt z jabłkami 50 g <i>Skład: jabłko, jajko, mąka pszena, cukier, olej rzepakowy, cukier puder, proszek do pieczenia</i>	Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka 120 g <i>Skład: kalarepa, jabłko, marchew, jogurt naturalny (z mleka), rodzynki</i>	Plastry ananasa, herbatnik pełnoziarnisty 120 g <i>Skład: ananas świeży, herbatnik pełnoziarnisty (mąka pszena pełnoziarnista)</i>	Waniliowy pudding ryżowy z rodzynkami 150 g <i>Skład: ryż biały, napój ryżowy, rodzynki, żółtko jajka, margaryna Flora, cukier waniliowy</i>
SUMA	E: 732 kcal	E: 628,5 kcal	E: 688 kcal	E: 770,5 kcal	E: 713 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.					