

Jadłospis bezmleczny 19.07-23.07.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 276 kcal, B: 8,29 g, T: 7,7 g, NKT: 1,34 g, W: 39,4 g, Cukry 11,54 g, Bł.: 7 g, Sód 0,23 g	E: 256 kcal, B: 11,6 g, T: 12 g, NKT: 0,94 g, W: 32,67 g, Cukry 12,1 g, Bł.: 2,2 g, Sód 0,25 g	E: 173 kcal, B: 6,8 g, T: 3,5 g, NKT: 0,52 g, W: 27 g, Cukry 11,22 g, Bł.: 1,63 g, Sód 0,44 g	E: 234 kcal, B: 7,24 g, T: 9,56 g, NKT: 1,21 g, W: 28,81 g, Cukry 9,3 g, Bł.: 2,78 g, Sód 0,22 g	E: 208 kcal, B: 9,8 g, T: 11,75 g, NKT: 2,65 g, W: 14,61 g, Cukry 3,8 g, Bł.: 1,68 g, Sód 0,46 g
	Płatki owsiane na mleku ryżowym z morelą 150 g, kanapka razowa z pastą jajeczną 30/45 g, pomidor, sałata, szczypior 30 g, herbata z hibiskusa 100 ml  <i>Skład: napój ryżowy, cukier, siemię lniane, morela świeża, chleb żytni razowy (pszenica, żyto), jajko, margaryna Flora light, pomidor, sałata masłowa, szczypior, hibiskus susz</i>	Pasta pomidorowa z soczewicą i szczypiorkiem 20/30 g, rzodkiewka, ogórek zielony, szczypior 35 g, mleko ryżowe 200 ml  <i>Skład: soczewica czerwona, słonecznik, koncentrat pomidorowy, chleb pszenny graham, margaryna Flora light, napój ryżowy</i>	Kanapki z pastą z makreli z ogórkiem kiszonym 30/30 g, roszponka 5 g, mleko ryżowe 200 ml  <i>Skład: makrela w sosie pomidorowym, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony, koper, roszponka, pieczywo pszenne graham, napój ryżowy</i>	Kanapki ze schabem pieczonym 30/15 g, kolorowa sałatka z roszonek i pieczonego buraczka 30 g, mleko ryżowe 200 ml  <i>Skład: chleb razowy (pszenica, żyto), margaryna Flora light, schab, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, roszonek, burak, sok z cytryny, bazyliia, napój ryżowy</i>	Jajecznica z pomidorem 75 g, chleb pszenny graham 30 g, ogórek kiszony 20 g, herbata owocowa 100 ml  <i>Skład: jajko, pomidor, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, bazyliia, chleb pszenny graham, margaryna Flora light, ogórek kiszony, herbata owocowa z hibiskusa</i>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 89 kcal, B: 2,36 g, T: 2,3 g, NKT: 0,22 g, W: 12,49 g, Cukry 3,42 g, Bł.: 3,49 g, Sód 0,005 g	E: 76 kcal, B: 1,53 g, T: 1,62 g, NKT: 0,26 g, W: 12,5 g, Cukry 2,68 g, Bł.: 1,81 g, Sód 0,03 g	E: 99 kcal, B: 2,58 g, T: 3,63 g, NKT: 0,34 g, W: 11,82 g, Cukry 3,29 g, Bł.: 3 g, Sól 0,05 g	E: 90 kcal, B: 2,12 g, T: 2,2 g, NKT: 0,37 g, W: 13 g, Cukry 5 g, Bł.: 3,4 g, Sód 0,05 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  <i>Skład: kalafior, ziemniak, marchew, pietruszką, seler, por, olej rzepakowy, koper, kolendra</i>	Zupa pomidorowa z zielonym akcentem 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, brokuł, koncentrat pomidorowy, śmietanka ryżowa, ryż biały, oliwa z oliwek, szczypior, papryka słodka, pieprz ziołowy</i>	Zupa krem z groszku zielonego 200 g  <i>Skład: groszek mrożony, marchew, pietruszką, seler, oliwa z oliwek, ryż biały, śmietanka ryżowa, olej rzepakowy, kolendra, majeranek</i>	Zupa jarzynowa z buraczkami i kapustą włoską 200 g  <i>Skład: ziemniaki, marchew, botwina, pietruszką, kapusta włoska, oliwa z oliwek, sok z cytryny, śmietanka ryżowa, koper, pieprz ziołowy, kolendra</i>	Zupa minestrone 200 g  <i>Skład: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cukinia, pomidor, kasza jaglana, olej rzepakowy, oregano</i>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 202 kcal, B: 8,7 g, T: 7,9 g, NKT: 1,38 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, Sól 0, 11 g	E: 205 kcal, B: 6,85 g, T: 4,9 g, NKT: 0,77 g, W: 30,43 g, Cukry 4,38 g, Błonnik: 5,1 g, Sól 0,11 g	E: 187 kcal, B: 11,32 g, T: 4,38 g, NKT: 0,64 g, W: 22,59 g, Cukry 6,48 g, Błonnik: 3,8 g, Sól 0, 06 g	E: 274 kcal, B: 12,15 g, T: 9 g, NKT: 1,73 g, W: 33,5 g, Cukry 2,84 g, Błonnik: 2,98 g, Sól 0,17 g
	Risotto z wołowiną i burakami 150 g, cukinia duszona z koperkiem 40 g  <i>Skład: wołowina poędwica, ryż biały, burak, marchew, cebula, oregano, pieprz ziołowy, natka pietruszki, cukinia, olej rzepakowy, koper</i>	Fileciki z kurczaka w sosie koperkowym 90 g, ziemniaki puree 100 g, kapusta biała duszona z koperkiem 40 g  <i>Skład: kurczak pierś, marchew, pietruszka, cebula, mąka ziemniaczana, ziemniaki, kapusta biała, oliwa z oliwek, koper</i>	Kopytka ze szpinakiem w sosie jarzynowym 110/60 g  <i>Skład: ziemniaki, jajko, mąka pszena, olej rzepakowy, szpinak mrożony, marchew, pietruszka, brokuł, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek</i>	Indyk pod kołderką z ananasem i natką pietruszki 65 g, ziemniaki puree 100 g, surówka z marchewki 40 g  <i>Skład: indyk pierś, ananas, natka pietruszki, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy</i>	Pulpeciki rybne w sosie koperkowo-brokułowym 50/100 g, ryż brązowy 90 g, surówka kolorowa z kapusty pekińskiej 40 g  <i>Skład: dorsz filet, jajko, marchew, pietruszka, seler, cebula, bułka pszena weka, brokuł mrożony, koper, kleik ryżowy, śmietanka ryżowa, ryż brązowy, oliwa z oliwek, kapusta pekińska, ogórek kiszony, kolendra mielona</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, 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	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, Sól 0,009 g
	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka, cukier</i>	Kompot z jabłkowo-śliwkowy 200 ml  <i>Skład: jabłko, śliwka, cukier</i>	Kompot gruszkowy 200 ml  <i>Skład: gruszka, cukier</i>	Kompot z brzoskwiń 200 ml  <i>Skład: brzoskwinia, cukier</i>
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, Sól 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, Sól 0,05 g	E: 190 kcal, B: 2,92 g, T: 6,86 g, NKT: 1,23 g, W: 26,7 g, Cukry 13 g, Błonnik: 4,45 g, Sól 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, Sól 0,05 g	E: 105 kcal, B: 1,48 g, T: 1,29 g, NKT: 0,3 g, W: 20,89 g, Cukry 10,39 g, Błonnik: 2,4 g, Sól 0,13 g
	Budyń karobowy na mleku ryżowym 160 g, herbatniki bezmleczne 10 g  <i>Skład: napój ryżowy, mąka ziemniaczana, karob, cukier, żółtko jaja, banan, herbatnik bezmleczny (mąka pszena, jajko)</i>	Ciasto drożdżowe z jabłkami i śliwkami 100 g  <i>Skład: śliwki, jabłko, mąka pszena, mąka pszena orkiszowa, napój ryżowy, jajko, cukier, olej rzepakowy, drożdże, cukier puder</i>	Przysmak z pieczywa chrupkiego z dżemem, pestki dyni 45 g, cząstka jabłka 45 g  <i>Skład: pieczywo chrupkie pszenne, margaryna bezmleczna Flora light, dżem porzeczkowy, dynia, żurawina suszona, jabłko wczesne</i>	Tarta warzywna na kruchym cieście 80 g  <i>Skład: mąka pszena, płatki owsiane, tofu (soja), jajko, sól, brokuły mrożone, koncentrat pomidorowy, oregano, bazylia</i>	Jabłko, chrupki kukurydziane 100/12 g  <i>Skład: jabłko, chrupki kukurydziane</i>
SUMA	E: 826,5 kcal	E: 725 kcal	E: 695 kcal	E: 753 kcal	E: 694 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

