

Jadłospis bezmleczny 09.08-13.08.2021

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE GODZ. 8.00	E: 294 kcal, B: 8,43 g, T: 8,52 g, NKT: 1,29 g, W: 42,48 g, Cukry 12,4 g, Bł.: 4,25 g, Sól: 0,28 g	E: 268 kcal, B: 7,42 g, T: 9,87 g, NKT: 1,89 g, W: 34,57 g, Cukry 13,86 g, Bł.: 2,62 g, Sól: 0,32 g	E: 232 kcal, B: 6,32 g, T: 8,45 g, NKT: 1,01 g, W: 31,26 g, Cukry 3,18 g, Bł.: 2,09 g, Sól: 0,27 g	E: 240 kcal, B: 7,73 g, T: 7,32 g, NKT: 1,04 g, W: 33,73 g, Cukry 12,39 g, Bł.: 3,4 g, Sól: 0,24 g	E: 307 kcal, B: 11,13 g, T: 13,75 g, NKT: 2,15 g, W: 36,66 g, Cukry 15,47 g, Bł.: 3,23 g, Sól: 0,28 g
	<p>Płatki owsiane na mleku ryżowym ze śliwką suszoną i pestkami dyni 180 g, kanapka graham z polędwicą drobiową 30/10 g, papryka, szczypiorek, herbatka owocowa parzona 100 ml</p> <p><i>Skład: płatki owsiane, napój ryżowy, pestki dyni, śliwki suszone, cynamon, polędwica sopocka (pszenica), chleb pszenny graham, margaryna bezmleczna Flora light, papryka, szczypior, herbata owocowa parzona</i></p>	<p>Kanapka żytnia z jajkiem, rzodkiewką 35/40 g, sałata, roszonek, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, chleb żytni (żyto, pszenica), margaryna bezmleczna Flora light, koper, rzodkiewka, sałata masłowa, roszonek, napój ryżowy, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i></p>	<p>Pasta z tuńczykiem i rzodkiewką 30/30 g, sałata, pieczywo wieloziarniste, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: tuńczyk w oleju, majonez (gorczyca), rzodkiewka, koperek, bazylija, sałata, chleb pszenny graham, napój ryżowy</i></p>	<p>Kanapka z wędliną domową drobiową 35/15 g, talarki marchewki 20 g, papryka, szczypiorek, mleko ryżowe 200 ml</p> <p><i>Skład: chleb pszenny graham, margaryna bezmleczna Flora light, kurczak pierś, marchew, papryka, szczypior, napój ryżowy</i></p>	<p>Omlet z groszkiem zielonym, pieczywo pszenne 20 g, kawa zbożowa na mleku ryżowym 200 ml</p> <p><i>Skład: jajko, mąka pszenna orkiszowa, groszek mrożony, pomidor, koper, olej rzepakowy, chleb pszenny, napój ryżowy, kawa zbożowa (jęczmień, żyto), cukier</i></p>
OBIAD I DANIE GODZ. 11.00	E: 112 kcal, B: 10 g, T: 2,15 g, NKT: 0,58 g, W: 13,18 g, Cukry 1,18 g, Bł.: 0,96 g, Sól: 0,03 g	E: 95 kcal, B: 1,51 g, T: 2,21 g, NKT: 0,33 g, W: 15,25 g, Cukry 1,83 g, Bł.: 2,38 g, Sól: 0,34 g	E: 59 kcal, B: 2,4 g, T: 0,67 g, NKT: 0,13 g, W: 9,16 g, Cukry 3,2 g, Bł.: 2,74 g, Sól: 0,04 g	E: 67 kcal, B: 2,34 g, T: 0,83 g, NKT: 0,17 g, W: 10,74 g, Cukry 3,2 g, Bł.: 1,69 g, Sól: 0,03 g	E: 102 kcal, B: 1,96 g, T: 6,45 g, NKT: 0,49 g, W: 13,75 g, Cukry 3,4 g, Bł.: 2,88 g, Sól: 0,03 g
	<p>Rosół z włoszczyzną, natką pietruszki i makaronem 200 g</p> <p><i>Skład: indyk udziec z kością, kurczak pierś, marchew, seler korzeń, pietruszka korzeń, natka pietruszki, sól, lubczyk, kurkuma, makaron kokardki (pszenica)</i></p>	<p>Zupa ryżowa z koperkiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, seler, ryż biały, oliwa z oliwek, koper, papryka słodka, majeranek</i></p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g</p> <p><i>Skład: brokuł świeży, kalafior świeży, cukinia, groszek mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, kolendra mielona, majeranek, śmietanka sojowa</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki 200 g</p> <p><i>Skład: makaron w kształcie gwiazdek (pszenica), marchew, pietruszka, seler, pomidor konserwowy, koncentrat, olej rzepakowy, śmietanka sojowa, bazylija</i></p>	<p>Zupa krupnik jaglany ze szczypiorkiem 200 g</p> <p><i>Skład: marchew, pietruszka, kasza jaglana, ziemniaki, koperek, szczypiorek, majeranek, oliwa z oliwek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek</i></p>

OBIADII DANIE GODZ. 14.00	E: 231 kcal, B: 10,9 g, T: 9,6 g, NKT: 1,25 g, W: 21,17 g, Cukry 4,78 g, Bł.: 5,4 g, Sól: 0,16 g	E: 183 kcal, B: 8,79 g, T: 6,32 g, NKT: 1,35 g, W: 19,04 g, Cukry 3,36 g, Bł.: 4,33, Sól: 0,07 g	E: 222 kcal, B: 2,86 g, T: 8,07 g, NKT: 1,3 g, W: 33,28 g, Cukry 9,75 g, Bł.: 1,92, Sól: 0,02 g	E: 211 kcal, B: 11,25 g, T: 8 g, NKT: 1,2 g, W: 20,51 g, Cukry 3,98 g, Bł.: 4,68 g, Sól: 0,42 g	E: 184 kcal, B: 9,27 g, T: 3,68 g, NKT: 0,5 g, W: 22 g, Cukry 3,37 g, Bł.: 3,41 g, Sól: 0,05 g
	Pulpety indycze w sosie pomidorowo paprykowym z kaszą jęczmienną 90 g, surówka z kapusty białej 40 g <i>Skład: indyk udziec z kością, kurczak pierś, koncentrat pomidorowy, papryka, marchew, seler, jajko, chleb pszenny, mleko ryżowe, koper, olej rzepakowy, kasza jęczmienna kapusta biała, jabłko, olej rzepakowy, pieprz ziołowy</i>	Ziemniaczki tłuczone z sosem koperkowo pietruszkowym z cielęciną, groszek z marchewką na margarynie bezmlecznej 40 g <i>Skład: ziemniaki, margaryna bezmleczna flora light, cielęcina łopatka, marchew, pietruszka, seler, olej rzepakowy, koper, natka pietruszki, majeranek, pieprz ziołowy, marchewka z groszkiem, margaryna bezmleczna flora light</i>	Ryż z musem brzoskwinowym zapiekany 200 g <i>Skład: ryż, napój ryżowy, brzoskwinia, cukier, margaryna bezmleczna flora light, olej rzepakowy, cynamon</i>	Kurczak gotowany w sosie z brokułem i marchewką 100 g, ziemniaki purre z koperkiem 100 g, surówka z ogórka kiszzonego z koperkiem 40 g <i>Skład: kurczak udko trybowane, oliwa z oliwek, cebula, brokuł, marchew, śmietanka ryżowa, ziemniaki, bazylia, kolendra, pieprz ziołowy, ogórek kiszony, cebula, oliwa z oliwek, koper</i>	Mintaj duszony z jarzynką 80 g, ziemniaki gotowane 100 g, kapusta duszona z marchewką i koperkiem 50 g <i>Skład: mintaj, cytryna, bazylia, olej rzepakowy, marchew, seler, cebula, ziemniaki młode, mleko ryżowe, kapusta biała, koper, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, kminek mielony</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: 28 kcal, B: 0,43 g, T: 0,13 g, NKT: 0 g, W: 6,18 g, Cukry 5,84 g, Bł.: 0,74 g, Sól: 0,01 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: 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: 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 <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot śliwkowo-brzoskwinowy 200 ml <i>Skład: śliwka mrożona, brzoskwinia konserwowa, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml <i>Skład: jabłko, malina mrożona, cukier</i>	Kompot z brzoskwiń 200 ml <i>Skład: brzoskwinia konserwowa cukier</i>	
PODWIECZOREK GODZ. 15.00	E: 105 kcal, B: 4,13 g, T: 1,53 g, NKT: 0,29 g, W: 17,56 g, Cukry 2,31 g, Bł.: 2,71 g, Sól: 0,02 g	E: 90 kcal, B: 1,18 g, T: 0,62 g, NKT: 0,13 g, W: 19,27 g, Cukry 14,38 g, Bł.: 1,74 g, Sól: 0,02 g	E: 128 kcal, B: 5,62 g, T: 4,19 g, NKT: 0,42 g, W: 16 g, Cukry 1,68 g, Bł.: 1,36 g, Sól: 0,07 g	E: 121 kcal, B: 2,63 g, T: 5,13 g, NKT: 0,65 g, W: 16,31 g, Cukry 6,86 g, Bł.: 2 g, Sól: 0,01 g	E: 145 kcal, B: 5 g, T: 4,56 g, NKT: 2,42 g, W: 20,8 g, Cukry 14,38 g, Bł.: 1,31 g, Sól: 0,18 g
	Naleśniczki orkiszowo szpinakowe z ogórkiem i kiełkami 110 g <i>Skład: mąka pszenna orkiszowa, szpinak świeży, napój ryżowy, jajko, sól, kiełki rzodkiewki, koper, ogórek zielony,</i>	Domowy kisiel jagodowo-wiśniowy z chrupkami kukurydzianymi 150 g /9 g <i>Skład: wiśnie mrożone, jagody mrożone, cukier, mąka ziemniaczana, biszkopty wrocławskie (pszenica, jajko)</i>	Sałatka ryżowa z łososiem i kukurydzą 120 g <i>Skład: ryż biały, kukurydza konserwowa, łosoś w sosie własnym, pomidor, ogórek zielony, koper, szczypior, olej rzepakowy</i>	Racuszki dyniowe z jabłkiem 120 g <i>Skład: dynia, jabłko, mąka pszenna, jajko, cukier, olej rzepakowy</i>	Koktajl z owoców leśnych na mleku ryżowym 160 g, pieczywo kukurydziane 10 g <i>Skład: napój ryżowy, jagody mrożone, maliny mrożone, miód, pieczywo kukurydziane</i>
SUMA	E: 772 kcal	E: 664 kcal	E: 671 kcal	E: 669 kcal	E: 765 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

