

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

Poniedziałek

Zupa z zielonego groszku krem z zieleniną: wywar mięsno -warzywny, groszek zielony , **seler [9]**, por, pietruszka, , **ser topiony [7]**, natka pietruszki

II danie ryż z kurczakiem po meksykańsku: ryż, pierś z kurczaka i indyka, , fasola, kukurydza, pomidory **śmietana 30%tłuszczu [7]**, cebula, czosnek naturalne przyprawy sól, pieprz, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, papryka czerwona

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 10 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	Mięso+warzywa 200 g	Ryż 130 g		Kompot 200 ml
Energia [kcal]	792,9068	179,8002	424,9445	133,747	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,68	53,59	16,87	0,00	6,86
Białko ogółem [g]	32,0320	9,4653	19,6280	2,6050	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	30,1206	2,9067	26,8305	0,2722	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	106,2469	33,5781	28,2544	30,6763	0,0000	13,7381

Wtorek

Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną i zieleniną z makaronem drobnym: wywar warzywno -mięsny , **makaron [1,3]**, kalafior, brokuł, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

II danie kasza jęczmienna , mięsko duszone w ziołach, surówka marchew z jabłkiem i

ananasem: mięso drobiowe , **jajko [3]**, pieprz, sól, **mąka pszenna [1]**, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, olej rzepakowy, **kasza jęczmienna perłowa [1]**, olej roślinny, surówka: marchew, jabłko, ananas, sól, cukier

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 10 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	Mięso 100 g	Kasza 130 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	738,0488	194,9467	268,5644	186,4700	33,6528	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		26,41	36,39	25,27	4,56	7,37
Białko ogółem [g]	29,9939	6,3437	19,9255	2,6642	0,7268	0,3337
Tłuszcz [g]	31,8851	5,2153	18,8976	7,4316	0,2294	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	88,3175	32,8566	4,7290	28,4060	8,5878	13,7381

Środa

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną, domieszką ziemniaków, zabieleną śmietaną z zieleniną: wywar warzywno -mięsny , kasza jaglana, warzywa w różnych porcjach: ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, cebula, por, **seler [9]**, **śmietana [7]**, pietruszka , sól , pieprz , **mieszanka warzyw suszonych [9]**, natka pietruszki i lubczyku

II danie warzywne leczo z makaronem pełnoziarnistym i kiełbaską: **makaron pszenny pełnoziarnisty [1,3]**, papryka, brokuł, marchew, cukinia, cebula, kiełbasa wieprzowa, pomidory, czosnek, bazylia, **mieszanka warzyw suszonych [9]** , **mąka pszenna [1]**

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 10 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	II danie 300 g			Kompot 200 ml
Energia [kcal]	740,2464	137,364	548,4670	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		18,56	74,09	0,00	0,00	7,35
Białko ogółem [g]	25,2067	4,0997	20,7733	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	25,8811	2,3605	23,4094	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	104,9862	26,0548	65,1933	0,0000	0,0000	13,7381

Czwartek

Zupa rosół z 4 mięs z makaronem: wywar mięsny drobiowo-wołowy, **makaron [1,3]**, warzywa w różnych proporcjach : marchew, pietruszka, **seler [9]**, cebula, sól, pieprz, natka pietruszki, lubczyk

II danie ziemniaki, sznycelek, surówka z czerwonych buraczków: ziemniaki, sól, **masło [7]**, cebula, sznycel: łopatka wieprzowa, filet z indyka, **jajko [3]**, **bułka pszenna [1]**, czosnek, cebula, **majonez [3]**, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sól, pieprz, **bułka tarta [1]**, surówka : buraki czerwone, cebula, sól, cukier, ocet, pieprz

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 10 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	Mięso 100 g	Ziemniaki 200 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	726,7682	141,2606	279,8437	213,8900	37,3590	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		19,44	38,51	29,43	5,14	7,49
Białko ogółem [g]	27,1407	6,7710	14,7567	3,7610	1,5183	0,3337
Tłuszcz [g]	26,9076	3,3559	16,5497	6,7950	0,0958	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	98,5274	21,9478	18,7148	35,7410	8,3857	13,7381

Piątek

Zupa z soczewicy czerwonej z warzywami i zielenią: wywar warzywno -mięsny , soczewica, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

II danie passata z rybą i makaronem: **makaron pszenny [1,3]**, pomidory, **tuńczyk w sosie własnym lub inna ryba [4]**, cebula, czosnek, bazylija, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sól, pieprz

/ makaron z koktajlem z owoców leśnych: **makaron [1,3]**, owoce leśne, **jogurt naturalny [7]**, cukier, **masło [7]**

Kompot wieloowocowy: woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 10 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	II danie 250 g			Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	705,4873	169,6814	481,3910	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		24,05	68,24	0,00	0,00	7,71
Białko ogółem [g]	35,5420	10,5698	24,6385	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	30,2666	7,2876	22,8678	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	76,2856	17,5025	45,0450	0,0000	0,0000	13,7381

lub

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	II danie 250 g			Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	733,4271	169,6814	509,3308	0,0000	54,4149	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		23,14	69,45	0,00	7,42	0,00
Białko ogółem [g]	23,5275	10,5698	12,6240	0,0000	0,3337	0,0000
Tłuszcz [g]	32,1349	7,2876	24,7361	0,0000	0,1112	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	91,9011	17,5025	60,6605	0,0000	13,7381	0,0000

ZAŁĄCZNIK DO JADŁOSPISU

Lista alergenów wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 w odniesieniu do składników obecnych w środkach żywności

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy tj. migdały (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis*/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia exelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) i produkty pochodne
9. Seler zwyczajny i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne