

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

Poniedziałek

Zupa pieczarkowa z warzywami i zieleniną zabieleną śmietaną: wywar warzywno -mięsny , **makaron [1,3]**, pieczarki, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

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	OGOŁEM	Zupa 400 g	Mięso+warzywa 200 g	Ryż 120 g		Kompot 200 ml
Energia [kcal]	779,1636	166,0570	424,9445	133,7472	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		21,31	54,54	17,17	0,00	6,98
Białko ogółem [g]	30,7093	8,1426	19,6280	2,6050	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	31,2899	4,0760	26,8305	0,2722	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	99,9339	27,2651	28,2544	30,6763	0,0000	13,7381

Wtorek

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

II danie kasza pęczak z klopsikami drobiowymi w sosie warzywnym, pomidorami

i zieleniną, surówką z ogórków konserwowych: mięso drobiowe , **jajko [3]**, pieprz, sól, **mąka pszenna [1]**, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, olej rzepakowy, **kasza jęczmienna perłowa [1]**, olej roślinny, surówka: ogórki konserwowe sól, pieprz, ocet, ocet, cukier

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

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGOŁEM	Zupa 400 g	Mięso 100 g	Kasza 130 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	707,6699	156,2206	268,5644	186,4700	42,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,08	37,95	26,35	5,93	7,69
Białko ogółem [g]	30,0084	6,7850	19,9255	2,6642	0,3000	0,3337
Tłuszcz [g]	33,5463	5,0059	18,8976	7,4316	2,1000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	74,4349	21,9618	4,7290	28,4060	5,6000	13,7381

Środa

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

II danie ryż z musem truskawkowym: ryż, truskawki, **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 300 g		Kompot 200 ml	
Energia [kcal]	736,7272	215,7483	466,5640	0,000	54,4149	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		29,28	63,33	0,00	7,39	0,00
Białko ogółem [g]	22,0069	12,1250	9,5482	0,0000	0,3337	0,0000
Tłuszcz [g]	27,7736	7,6882	19,9742	0,0000	0,1112	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	104,1572	26,7277	63,6914	0,0000	13,7381	0,0000

Czwartek

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, warzywami i zieleniną: wywar mięsny na żeberkach wieprzowych i wędzonce, buraki, barszcz czerwony kiszony, marchew, ziemniaki, **seler [9]**, pietruszka korzeń, **śmietana [7]**, sól, pieprz, cukier, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sok z cytryny, koperek

II danie pierogi ruskie z cebulką: ziemniaki gotowane, **ser twarogowy półtłusty [7]**, **jajko [3]**, **mąka pszenna [1]**, woda, sól, **masło [7]**, cebulka

Jabłko,

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		Jabłko 150 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	855,1542	149,3583	596,6310		54,7500	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		17,47	69,77	0,00	6,40	6,36
Białko ogółem [g]	22,2791	4,0143	17,4931	0,0000	0,4380	0,3337
Tłuszcz [g]	28,9157	2,7153	25,6512	0,0000	0,4380	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	131,9014	29,0727	75,8411	0,0000	13,2495	13,7381

Piątek

Zupa z papryki czerwonej z warzywami, ryżem i zieleniną: wywar warzywny, papryka, marchew, pietruszka, cebula, ryż, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sól, pieprz, natka pietruszki, **śmietana [7]**

II danie naleśniki z serkiem waniliowym i marmoladą wieloowocowa : **mąka pszenna [1]**, **jajko [3]**, woda, **ser twarogowy półtłusty lub tłusty [7]**, cukier, ekstrakt z wanilii, olej roślinny, marmolada wieloowocowa

/tuńczyk z passatą pomidorową i makaronem kokardka: **makaron pszenny [1,3]**, pomidory, **tuńczyk w sosie własnym lub inna ryba [4]**, cebula, czosnek, bazylia, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sól, 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	II danie 250 g			Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	744,1091	151,6922	538,0020	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		20,39	72,30	0,00	0,00	7,31
Białko ogółem [g]	27,4906	3,1126	24,0443	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	21,2301	4,5254	16,5935	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	113,1191	25,4980	73,8830	0,0000	0,0000	13,7381

lub

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	II danie 250 g			Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	687,4981	151,6922	481,3910	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,06	70,02	0,00	0,00	7,91
Białko ogółem [g]	28,0848	3,1126	24,6385	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	27,5044	4,5254	22,8678	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	84,2811	25,4980	45,0450	0,0000	0,0000	13,7381

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