

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

Poniedziałek

Zupa krupnik z warzywami i zieleniną: **kasza jęczmienna [1]**, warzywa w różnych porcjach: marchew, cebula, por, **seler [9]**, pietruszka, sól, pieprz, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, natka pietruszki i lubczyku

II danie łazanki z podwędzoną kielbaską, warzywami i kapustą: **mąka pszenna [1]**, **jaja [3]**, woda, kapusta szatkowana biała, marchew, pietruszka, kielbasa wieprzowa podwędzana, marchew, cebula, sól, pieprz, czosnek, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, olej rzepakowy

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

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓLEM	Zupa 400 g	II danie 300 g	Kompot 200 ml		
Energia [kcal]	736,8038	136,349	546,0393	54,414	0,0000	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		18,51	74,11	7,39	0,00	0,00
Białko ogółem [g]	28,7085	3,3186	25,0562	0,3337	0,0000	0,0000
Tłuszcz [g]	28,9476	2,9314	25,9050	0,1112	0,0000	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	94,6219	25,6246	55,2592	13,7381	0,0000	0,0000

Wtorek

Zupa pieczarkowa krem z warzywami: wywar warzywno -mięсны, **makaron [1,3]**, pieczarki, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

II danie ziemniaki, sznycel, mizeria ze śmietaną i koperkiem: ziemniaki, sól, **masło [7]**, cebula, sznycel: łopata wieprzowa, filet z indyka, **jajko [3]**, **bułka pszenna [1]**, czosnek, cebula, **majonez [3]**, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sól, pieprz, **bułka tarta [1]**, surówka : ogórek, **śmietana [7]**, sól, cukier, ocet, pieprz, koperek

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

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓLEM	Zupa 400 g	Mięso 100 g	Ziemniaki 200 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	751,4038	192,5338	279,8437	213,8900	10,7214	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		25,62	37,24	28,47	1,43	7,24
Białko ogółem [g]	27,9328	8,5454	14,7567	3,7610	0,5360	0,3337
Tłuszcz [g]	29,3586	5,8261	16,5497	6,7950	0,0766	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	100,0001	29,5854	18,7148	35,7410	2,2208	13,7381

Środa

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną, z 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 na maselku: ziemniaki gotowane, **ser twarogowy półtłusty [7]**, **jajko [3]**, **mąka pszenna [1]**, woda, sól, **masło [7]**, cebulka

Kompot z wiśni/truskawki : woda, świeże lub mrożone owoce

Jabłko,

Kompot z czarnej porzeczki : 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

Czwartek

Zupa pomidorowa z makaronem i warzywami zabieleną śmietaną, z zieleniną : wywar mięsno-warzywny, pomidory, **makaron [1,3]**, **śmietana [7]**, marchew, pietruszka, por, **seler [9]**, sól, pieprz, sól, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, natka pietruszki

II danie kasza kuskus z warzywami, podudzia z kurczaka w sosie własnym: **kasza kuskus [1]**, mięso z kurczaka, olej roślinny, sól, pieprz, ,mieszanka warzywna (brokuł, marchew, kalafior, cebula), olej rzepakowy,sól,pieprz,

Kompot z wiśnią i czarną porzeczką : 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		Kasza 130 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	750,8532	128,1844	451,9445	0,0000	116,3094	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		17,07	60,19	0,00	15,49	7,25
Białko ogółem [g]	28,2344	4,0836	19,6280	0,0000	4,1891	0,3337
Tłuszcz [g]	33,5036	3,3950	29,8305	0,0000	0,1669	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	88,5006	21,1772	28,2544	0,0000	25,3309	13,7381

Piątek

Zupa dyniowa z warzywami, mleczkiem kokosowym i zieleniną: wywar warzywny, dynia, marchew, cebula, **makaron [1,3]**, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, mleczko kokosowe, sól, pieprz, natka pietruszki

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

/ pankejki: **mąka pszenna [1]**, **jaja [3]**, sól, **masło [7]**, **proszek do pieczenia [1]** , cukier puder

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 250 g			Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	737,2079	201,4020	481,3910	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		27,32	65,30	0,00	0,00	7,38
Białko ogółem [g]	35,1878	10,2156	24,6385	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	27,5336	4,5546	22,8678	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	89,6429	30,8598	45,0450	0,0000	0,0000	13,7381

lub

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 400 g	II danie 250 g	Jabłko 120 g	Kompot. 200 ml	
Energia [kcal]	765,3519	201,4020	465,7350	43,8000	54,4149	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		26,31	60,85	5,72	7,11	0,00
Białko ogółem [g]	30,0795	10,2156	19,1798	0,3504	0,3337	0,0000
Tłuszcz [g]	29,3059	4,5546	24,2897	0,3504	0,1112	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	98,1772	30,8598	42,9797	10,5996	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