SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką]

Poniedziałek

Zupa z szparagi kolorowej z kaszą, na wywarze warzywnym: wywar warzywny, fasolka szparagowa, kasza (zawiera **gluten),** marchew, cebula, **seler,** por, sól, pieprz , natka pietruszki,

II danie ziemniaki , jajko sadzone, marchew z groszkiem na ciepło : ziemniaki, sól, masło **(białka mleka) , jajko** , pieprz, sól, marchew, groszek, olej roślinny, mąka pszenna (zawiera **gluten**)

Woda z cytryną i truskawkami 200 ml : woda, plasterki cytryny, truskawki

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGOŁEM	Zupa 350 g	Jaja 100 g	Ziemniaki 180 g	Surówka 80 g	Woda 200 ml
Energia [kcal]	644,1578	135,3933	256,8000	176,0450	75,9195	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		21,02	39,87	27,33	11,79	0,00
Białko ogółem [g]	19,9863	4,2248	10,8750	3,3695	1,5170	0,0000
Tłuszcz [g]	34,7308	2,8191	23,4390	4,3005	4,1722	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	66,9943	24,6616	0,5220	32,1515	9,6592	0,0000

Wtorek

Zupa z zielonego groszku z warzywami na wywarze warzywnym : wywar warzywny, groszek zielony**,** marchew, cebula, **seler,** por, sól, pieprz , natka pietruszki

II danie kasza z klopsami w sosie ciemnym , surówka marchew z jabłkiem: kasza jęczmienna **(gluten)**, cebula, mięso wieprzowe ,**jaja,** cebula, ,czosnek, ziele angielskie ,liść laurowy, mieszanka warzyw suszonych **(seler)**, ziele jałowca, mąka pszenna **(gluten),** surówka: marchew, jabłko, sok z cytryny, sól, cukier

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 5 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGOŁEM	Zupa 350 g	Mięso 100 g	Kasza 120 g	Surówka 80 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	684,63	187,845	268,1066	156,550	44,922	27,2075
Energia % z posiłku (bez pojadania)		27,44	39,16	22,87	6,56	3,97
Białko ogółem [g]	41,6514	6,6494	31,6175	2,6362	0,5814	0,1669
Tłuszcz [g]	25,1280	2,9584	15,7989	4,1316	2,1835	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	78,6501	36,5328	0,0000	28,3780	6,8702	6,8691

Środa

Zupa kapuśniak z warzywami: kapusta kiszona, kiełbasa wędzona, marchew, ziemniaki, cebula, pomidory ,majeranek, pieprz cayenne, papryka, mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler)** , sól

II danie jabłko prażone naturalnie z cynamonem i makaronem świderki: makaron pszenny (zawiera **gluten z pszenicy, jaja)** , jabłko, cynamon, cukier, masło (zawiera **białko mleka)**

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 5 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 350 g	II danie 280 g	Jabłko 150 g		Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	620,3663	144,3569	445,4010	0,0000	0,0000	30,6084
Energia % z posiłku (bez pojadania)		23,27	71,80	0,00	0,00	4,93
Białko ogółem [g]	16,4743	7,7078	8,5788	0,0000	0,0000	0,1877
Tłuszcz [g]	24,6263	5,8908	18,6729	0,0000	0,0000	0,0626
Węglowodany ogółem [g]	85,8931	15,8624	62,3030	0,0000	0,0000	7,7277

Czwartek

Zupa rosół z makaronem: wywar mięsny drobiowo-wołowy, makaron (zawiera **gluten z pszenicy, jajko)**, warzywa w różnych proporcjach : marchew, pietruszka, **seler,** cebula, sól, pieprz, natka pietruszki, lubczyk

II danie ziemniaki, kotlety schabowy, surówka jesienna: ziemniaki, masło (zawiera **białko mleka**) , cebula, sól, schab , mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler**), mąka pszenna (zawiera **gluten z pszenicy)** , bułka tarta (zawiera **gluten z pszenicy)** , **jajko,** olej roślinny, surówka: kapusta, marchew, ogórek konserwowy, cebula, sól, cukier , ocet

Kompot wieloowocowy : woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 5 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGOŁEM	Zupa 350 g	Mięso 100 g	Ziemniaki 180 g	Surówka 80 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	682,3851	106,7104	294,8580	198,4850	55,1242	27,2075
Energia % z posiłku (bez pojadania)		15,64	43,21	29,09	8,08	3,99
Białko ogółem [g]	35,2948	5,6046	23,8830	3,3905	2,2498	0,1669
Tłuszcz [g]	25,1574	3,0555	14,6898	6,7755	0,5810	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	83,2600	15,0289	17,3800	32,1725	11,8095	6,8691

Piątek

Zupa rybna z warzywami: woda, **ryba** biała, marchew, cebula, **seler,** por, makaron **(gluten, jaja),** sól, pieprz, natka pietruszki,

II danie ryż z koktajlem truskawkowym: ryż, truskawki, jogurt naturalny (zawiera **białko mleka),** cukier, masło (zawiera **białko mleka)**

Kompot wieloowocowy: woda, świeże lub mrożone owoce, cukier -nie więcej niż 5 g/250 ml]

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 350 g	II danie 280 g		Jabłko 150 g	Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	649,3657	146,7411	472,0162	0,0000	0,0000	30,6084
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,60	72,69	0,00	0,00	4,71
Białko ogółem [g]	26,3821	11,9906	14,2038	0,0000	0,0000	0,1877
Tłuszcz [g]	24,9921	4,9008	20,0287	0,0000	0,0000	0,0626
Węglowodany ogółem [g]	82,1274	13,8728	60,5269	0,0000	0,0000	7,7277