SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką]

Poniedziałek

Zupa ziemniaczana z warzywami i zieleniną zasmażana : wywar warzywny , ziemniaki, marchew, **seler,** or, sól, pieprz, natka pietruszki, lubczyk , masło (zawiera **białka mleka**), mąka **(gluten)**

II danie makaron z serem : makaron pszenny **(gluten, jaja), ,** ser twarogowy półtłusty lub tłusty (zawiera **białka mleka**) **,** cukier, masło (zawiera **białka mleka**) , cynamon

W#oda z cytryną i truskawkami

Podsumowanie wartości odżywczych jadłospisu:

Składnik odżywczy	OGÓŁEM	Zupa 350 g		II danie 250 g		Woda 200 ml
Energia [kcal]	620,3028	114,2520	0,0000	506,0508	0,0000	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		18,42	0,00	81,58	0,00	0,00
Białko ogółem [g]	30,2860	2,0140	0,0000	28,2720	0,0000	0,0000
Tłuszcz [g]	28,0584	5,9163	0,0000	22,1421	0,0000	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	63,0935	14,0790	0,0000	49,0145	0,0000	0,0000

Wtorek

Zupa pomidorowa z warzywami, zabielana śmietana z zieleniną: wywar mięsno- warzywny, pomidory**,** ryż**,** śmietana (zawiera **białko mleka**)**,** marchew, pietruszka, por, **seler ,** sól, pieprz, sól, mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler) ,** natka pietruszki

II danie ryż po meksykańsku z kurczakiem : yż, pierś z kurczaka , fasola, kukurydza, pomidory, śmietana 30% tłuszczu (zawiera **białka mleka**) , oliwa z oliwek, cebula,czosnek, naturalne przyprawy sól,pieprz, mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler)**, papryka czerwona

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	Warzywa+mięso 180 g	Ryż 100 g		Kompot 200 ml
Energia [kcal]	690,4703	123,9114	424,4945	111,4560	0,0000	30,6084
Energia % z posiłku (bez pojadania)		17,95	61,48	16,14	0,00	4,43
Białko ogółem [g]	24,7787	2,7922	19,6280	2,1708	0,0000	0,1877
Tłuszcz [g]	29,8981	2,8382	26,7705	0,2268	0,0000	0,0626
Węglowodany ogółem [g]	84,1692	22,5935	28,2844	25,5636	0,0000	7,7277

Środa

Zupa barszcz biały z warzywami : zakwas (zawiera **gluten z pszenicy, żyta)**, marchew, pietruszka, kiełbasa, przyprawy naturalne sól, pieprz, mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler)** ,majeranek, czosnek, natka pietruszki

II danie paruchy z koktajlem leśnym: mąka pszenna (zawiera **gluten z pszenicy)** ,sól woda , drożdże, **jaja** , cukier, masło (zawiera **białka mleka**) , jagody, maliny, truskawki, jeżyny, jogurt grecki (zawiera **białka 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 250 g		Kompot 200 ml	
Energia [kcal]	699,2167	165,249	506,7600	0,0000	27,2074	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		23,63	72,48	0,00	3,89	0,00
Białko ogółem [g]	26,0841	10,7332	15,1840	0,0000	0,1669	0,0000
Tłuszcz [g]	26,2451	5,2895	20,9000	0,0000	0,0556	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	91,8104	19,5573	65,3840	0,0000	6,8691	0,0000

Czwartek

Zupa z brukselki na wywarze warzywnym: wywar warzywny , ryż, brukselka, marchew, **seler**, por, sól, pieprz, śmietana (zawiera **białka mleka)**, natka pietruszki, lubczyk , koperek

II danie ziemniaki , nuggetsy z indyka , surówka wielowarzywna: ziemniaki, masło (zawiera **białka mleka**), sól, kotlet: mięso z kurczaka, **jajko**, mąka pszenna (zawiera **gluten z pszenicy),** bułka tarta (zawiera **gluten z pszenicy)**, cebula, czosnek, sól, pieprz, olej rzepakowy, surówka: kapusta biała, ogórki kwaszone, cukier, sól, pieprz, 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]	666,4887	120,5608	291,0960	183,5250	44,0994	27,2075
Energia % z posiłku (bez pojadania)		18,09	43,68	27,54	6,62	4,08
Białko ogółem [g]	37,4927	4,1337	28,0158	3,3765	1,7998	0,1669
Tłuszcz [g]	21,1301	3,1290	12,3552	5,1255	0,4648	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	86,6158	20,7606	17,3800	32,1585	9,4476	6,8691

Piątek

Zupa z grochu omielanego połówki: wywar warzywny, groch połówki, kasza (zawiera **gluten**), marchew, cebula, **seler,** por, sól, pieprz, natka pietruszki.

II danie ziemniaki , paluszki rybne , surówka z kapusty kiszonej: ziemniaki, sól, cebula, masło (zawiera **białka mleka**) ,filet z mintaja **(**zawiera **rybę), jajko,** bułka tarta (zawiera **gluten z pszenicy**) , sól, pieprz, olej rzepakowy rafinowany, surówka: kapusta biała, marchew, jabłko, natka pietruszki, cebula, sól ,pieprz , kminek

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	Ryba 100 g	Ziemniaki 180 g	Surówka 80 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	613,3717	180,4632	173,3760	183,5250	48,8000	27,2075
Energia % z posiłku (bez pojadania)		29,42	28,27	29,92	7,96	4,44
Białko ogółem [g]	21,1022	7,8310	8,8478	3,3765	0,8800	0,1669
Tłuszcz [g]	29,3626	4,7017	15,3198	5,1255	4,1600	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	71,4296	29,6820	0,0000	32,1585	2,7200	6,8691