

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

Poniedziałek

Zupa pomidorowa z makaronem z warzywami zabieleną śmietaną i 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 ryż z kuleczkami z piersi z kurczaka z marchewką, sosem barbecue i serem tartym, pieczone w sosie własnym, surówka z kapusty pekińskiej: ryż, pierś z kurczaka, marchew, **sos barbeque [6]**, **ser żółty [7]**, cebula, czosnek naturalne przyprawy sól, pieprz, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, papryka czerwona, surówka- kapusta pekińska, cebula, marchew, papryka, ogórek konserwowy, sól, pieprz, ocet, cukier =, olej roślinny

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 130 g		Kompot 200 ml
Energia [kcal]	741,2910	128,1844	424,9445	133,7472	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		17,29	57,32	18,04	0,00	7,34
Białko ogółem [g]	26,6503	4,0836	19,6280	2,6050	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	30,6089	3,3950	26,8305	0,2722	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	93,8460	21,1772	28,2544	30,6763	0,0000	13,7381

Wtorek

Zupa jarzynowa z ryżem zabieleną śmietaną z zieleniną: wywar warzywno -mięsny , ziemniaki, kalafior, brokuł, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

II danie ziemniaki, gulasz z szynki z warzywami, buraczki czerwone: ziemniaki, sól, **masło [7]**, cebula, mięso wieprzowe ,cebula, , czosnek, ziele angielskie ,liść laurowy,papryka czerwona, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, ziele jałowca, **mąka pszenna [1]** surówka: buraki czerwone, cebula, ocet,pieprz,sól, cukier, olej roślinny

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	Ziemniaki 200 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	790,0441	216,2736	268,1066	213,8900	37,3590	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		27,37	33,94	27,07	4,73	6,89
Białko ogółem [g]	44,8680	7,6375	31,6175	3,7610	1,5183	0,3337
Tłuszcz [g]	28,1120	5,3111	15,7989	6,7950	0,0958	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	97,3880	39,5232	0,0000	35,7410	8,3857	13,7381

Środa

Zupa barszcz czerwony ziemniakami zabieleną śmietaną z nutą wędzonki 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

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

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]	800,4042	149,3583	596,6310	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		18,66	74,54	0,00	0,00	6,80
Białko ogółem [g]	21,8411	4,0143	17,4931	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	28,4777	2,7153	25,6512	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	118,6519	29,0727	75,8411	0,0000	0,0000	13,7381

Czwartek

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 ziemniaki, sznycel, mizeria : 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]** ,olej rzepakowy; mizeria- ogórek, , 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]	715,0906	156,2206	279,8437	213,8900	10,7214	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		21,85	39,13	29,91	1,50	7,61
Białko ogółem [g]	26,1724	6,7850	14,7567	3,7610	0,5360	0,3337
Tłuszcz [g]	28,5384	5,0059	16,5497	6,7950	0,0766	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	92,3765	21,9618	18,7148	35,7410	2,2208	13,7381

Piątek

Zupa kalafiorowa krem z makaronem gwiazdki zabieleną śmietaną i zieleniną: wywar mięsny drobiowy ,makaron **[1,3]**, kalafior, pietruszka,, ziemniaki, naturalne przyprawy sól, pieprz, **mieszanka warzyw suszonych[9]**, zabieleną **śmietaną [7]**, natka pietruszki

II danie ziemniaki, paluszki rybne, surówka z kiszonej kapusty: ziemniaki, sól, cebula, **masło [7]**,filet z **z mintaja [4]**, **jajko,[3]**, **bułka tarta [1]**, sól, pieprz, olej rzepakowy, surówka: kiszona kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, sól ,pieprz , kminek

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	Ryba 100 g	Ziemniaki 200 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	762,8503	126,9694	324,5760	213,8900	43,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		16,64	42,55	28,04	5,64	7,13
Białko ogółem [g]	21,4735	4,5210	11,7578	3,7610	1,1000	0,3337
Tłuszcz [g]	34,3226	3,3266	20,8898	6,7950	3,2000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	97,0642	20,9051	23,2800	35,7410	3,4000	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