

## SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

### Poniedziałek

**Zupa** barszcz czerwony z ziemniakami zabielały śmietana zieleniną: wywar mięsny na żeberkach wieprzowych , 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 z 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

### Wtorek

**Zupa** brokułowa z makaronem zabielała śmietaną z zieleniną: wywar warzywno -mięsny , **makaron [1,3]**, brokuł, marchew, cebula, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

**II danie** ziemniaki, sznycel, surówka wielowarzywna: 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; surówka: kapusta biała, marchew ,ogórek, 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	ogółem	Zupa 400 g	Sznycel 100 g	Ziemniaki 200 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	756,7190	153,4462	279,8437	213,8900	55,1242	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		20,28	36,98	28,27	7,28	7,19
Białko ogółem [g]	26,0250	4,9238	14,7567	3,7610	2,2498	0,3337
Tłuszcz [g]	29,1136	5,0767	16,5497	6,7950	0,5810	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	103,2288	23,2254	18,7148	35,7410	11,8095	13,7381

### Środa

**Zupa** kapuśniak na wędlinie: kapusta kiszona, kiełbasa wędzona, wędlina, marchew, ziemniaki, cebula, pomidory ,majeranek, pieprz cayenne papryka, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, sól

**II danie** pierogi z truskawkami na maselku: **mąka pszenna [1]**, **jajko,[3]** woda, truskawki lub inne owoce, 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 250 g			Kompot 200 ml
Energia [kcal]	759,8488	214,0847	491,3492	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		28,17	64,66	0,00	0,00	7,16
Białko ogółem [g]	21,7452	11,1120	10,2995	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	22,6707	4,0777	18,4818	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	121,0361	34,3276	72,9704	0,0000	0,0000	13,7381

**Czwartek**

**Zupa** pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną z zielenią : 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 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	ogółem	Zupa 400 g	Mięso+ warzywa 200 g	Ryż 120 g		Kompot 200 ml
Energia [kcal]	752,8078	139,7012	424,9445	133,7472	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		18,56	56,45	17,77	0,00	7,23
Białko ogółem [g]	27,0391	4,4724	19,6280	2,6050	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	30,7090	3,4951	26,8305	0,2722	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	96,1523	23,4835	28,2544	30,6763	0,0000	13,7381

**Piątek**

**Zupa** zupa ziemniaczana zasmażana z zielenią : wywar warzywno -mięsny , ziemniaki, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **masło [7]**, **mąka pszenna [1]**, natka pietruszki, lubczyk

**II danie** makaron z serem: **makaron pszenny [1,3]**, **ser twarogowy półtłusty lub tłusty [7]**, cukier, **masło [7]** , cynamon

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	Jabłko 150 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	736,6829	121,4672	0,0000	506,0508	54,7500	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		16,49	0,00	68,69	7,43	7,39
Białko ogółem [g]	32,2087	3,1650	0,0000	28,2720	0,4380	0,3337
Tłuszcz [g]	25,3923	2,7010	0,0000	22,1421	0,4380	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	98,4711	22,4690	0,0000	49,0145	13,2495	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 SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne