

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

Środa

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

II danie placki ziemniaczane z jogurtem: ziemniaki, **jajko [3]** , **mąka pszenna [1]**, sól , pieprz , **mieszaka warzyw suszonych [9]**, **jogurt naturalny [7]**, olej rzepakowy

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 300 g			Kompot 200 ml
Energia [kcal]	753,7524	165,872	533,4654			54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,01	70,77	0,00	0,00	7,22
Białko ogółem [g]	31,9097	4,7389	26,8371	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	32,9673	2,9230	29,9331	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	86,3443	32,2867	40,3195	0,0000	0,0000	13,7381
Izoleucyna [mg]	1479,5283	210,8748	1261,6083	0,0000	0,0000	7,0452

Czwartek

Zupa koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną z zieleniną : wywar warzywno -mięsny , ryż, koper, marchew, **seler [9]**, por, sól, pieprz, **śmietana [7]**, natka pietruszki, lubczyk

II danie makaron penne z sosem bolognese: **makaron pszenny [1,3]**, pomidory, mięso mielone wieprzowo- drobiowe, cebula, czosnek, bazylia, **mieszaka warzyw suszonych [9]**

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 300 g			Kompot 200 ml
Energia [kcal]	734,8769	165,8721	514,5899	0,0000	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,57	70,02	0,00	0,00	7,40
Białko ogółem [g]	15,5338	4,7389	10,4612	0,0000	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	28,2275	2,9230	25,1933	0,0000	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	109,8943	32,2867	63,8695	0,0000	0,0000	13,7381

Piątek

Zupa fasolowa z warzywami z zieleniną : fasola Jaś, wywar mięsny drobiowo -wieprzowy, warzywa w różnych proporcjach : marchew, pietruszka, **seler [9]**, zielenina. sól, pieprz,

II danie ryba w sosie pomidorowym z ryżem: **dorsz lub inna ryba [5]**, pomidory, czosnek, cebula, sól, pieprz, bazylia, cukier, ryż, olej roślinny

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

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	Ryba+sos 200 g	Ryż 130 g		Kompot 200 ml
Energia [kcal]	724,3765	228,9012	273,7276	167,3328	0,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		31,60	37,79	23,10	0,00	7,51
Białko ogółem [g]	29,7991	12,4736	14,1488	2,8430	0,0000	0,3337
Tłuszcz [g]	24,2825	0,9228	20,4787	2,7698	0,0000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	103,0075	47,4352	8,5805	33,2537	0,0000	13,7381

Składnik odżywczy	OGOŁEM	Zupa 400 g	Pankjkie 200 g		Kompot 200 ml	
Energia [kcal]	749,0511	228,9012	465,7350	0,0000	54,4149	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		30,56	62,18	0,00	7,26	0,00
Białko ogółem [g]	31,9871	12,4736	19,1798	0,0000	0,3337	0,0000
Tłuszcz [g]	25,3237	0,9228	24,2897	0,0000	0,1112	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	104,1530	47,4352	42,9797	0,0000	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