

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

[alergeny oznaczone pogrubioną czcionką z przypisanym numerem z załącznika]

Poniedziałek

Zupa krupnik z kaszą i warzywami: wywar mięsny wieprzowy, **kasza jęczmienna [1]**, warzywa w różnych porcjach: marchew, cebula, por, **seler [9]**, pietruszka, sól, pieprz, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, natka pietruszki i lubczyku

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	OGOŁEM	Zupa 400 g	Ryba 100 g	Ziemniaki 200 g	Surówka 100 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	749,7905	113,9096	324,5760	213,8900	43,0000	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		15,19	43,29	28,53	5,73	7,26
Białko ogółem [g]	20,2501	3,2976	11,7578	3,7610	1,1000	0,3337
Tłuszcz [g]	31,4524	0,4564	20,8898	6,7950	3,2000	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	101,7627	25,6036	23,2800	35,7410	3,4000	13,7381

Wtorek

Zupa rosół z makaronem i zielenią: 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 na śmietanie z koperkiem: 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]**, mizeria: ogórek, sól, cukier, ocet, **śmietana [7]**, koperek

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]	713,1506	141,260	279,8437	213,890	23,7414	54,4149
Energia % z posiłku (bez pojadania)		19,81	39,24	29,99	3,33	7,63
Białko ogółem [g]	26,3334	6,7710	14,7567	3,7610	0,7110	0,3337
Tłuszcz [g]	28,1484	3,3559	16,5497	6,7950	1,3366	0,1112
Węglowodany ogółem [g]	92,6145	21,9478	18,7148	35,7410	2,4728	13,7381

Środa

Zupa krem z białych warzyw z ryżem: wywar mięsny drobiowy, ryż, ka lafior, pietruszka,, ziemniaki, naturalne przyprawy sól, pieprz, **mieszanka warzyw suszonych [9]**, zabieleną **śmietaną [7]**, natka pietruszki

II danie makaron z jabłkiem prażonym i cynamonem: **makaron [1,3]**, jabłka, cynamon, 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 300 g	II danie 250 g		Kompot. 200 ml	
Energia [kcal]	736,1223	216,3566	465,3508	0,0000	54,4149	0,0000
Energia % z posiłku (bez pojadania)		29,39	63,22	0,00	7,39	0,00
Białko ogółem [g]	12,0518	5,1855	6,5326	0,0000	0,3337	0,0000
Tłuszcz [g]	27,2958	4,5319	22,6527	0,0000	0,1112	0,0000
Węglowodany ogółem [g]	114,8990	40,5120	60,6489	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