

JADŁOSPIS 1 wrzesień

SKŁAD RECEPTUROWY, ALERGENY ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Poniedziałek

Zupa z fasolki szparagowej z kaszą i warzywami : wywar warzywny, fasolka szparagowa, kasza jęczmienna (zawiera **gluten z jęczmienia**) marchew, cebula, **seler**, por, sól, pieprz, śmietana (zawiera **białka mleka**) , natka pietruszki,

II danie kurczak po meksykańsku z ryżem : ryż, 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	Mięso+warzywa 200 g	Ryż 100 g		Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	758,2091	191,6502	424,4945	111,456	0,0000	30,6084
Energia % z posiłku (bez pojadania)		25,28	55,99	14,70	0,00	4,04
Białko ogółem [g]	27,7849	5,7984	19,6280	2,1708	0,0000	0,1877
Tłuszcz [g]	30,3099	3,2500	26,7705	0,2268	0,0000	0,0626
Węglowodany ogółem [g]	99,2461	37,6704	28,2844	25,5636	0,0000	7,7277

Wtorek

Zupa barszcz czerwony z warzywami na naturalnym zakwasie, zabielały śmietaną, z zieleniną : wywar mięsny na żeberkach wieprzowych i wędzonce, buraki, barszcz czerwony kiszony, marchew, ziemniaki, **seler**, pietruszka korzeń , śmietana (zawiera **białka mleka**) , sól, pieprz, cukier, mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler**), sok z cytryny , koperek

II danie pierogi ruskie z cebulką : ziemniaki gotowane, ser twarogowy półtłusty (zawiera **białka mleka**) , **jajko** , mąka pszenna (zawiera **gluten z pszenicy**), woda, sól , masło (zawiera **białka mleka**) , cebulka

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 280 g			Kompot 200 ml
Energia [kcal]	748,0648	149,3583	571,4991	0,000	0,0000	27,2074
Energia % z posiłku (bez pojadania)		19,97	76,40	0,00	0,00	3,64
Białko ogółem [g]	20,6195	4,0143	16,4383	0,0000	0,0000	0,1669
Tłuszcz [g]	28,0799	2,7153	25,3090	0,0000	0,0000	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	107,2326	29,0727	71,2908	0,0000	0,0000	6,8691

Środa

Zupa z białego grochu z warzywami, kaszą bulgur i zieleniną na wywarze warzywnym: wywar warzywny , marchew, pietruszka, kasza bulgur (zawiera **gluten**), **seler** , sól, pieprz, mąka pszenna (zawiera **gluten z pszenicy**), masło (zawiera **białka mleka**), natka pietruszki

II danie potrawka warzywna z tofu z domieszką ziemniaków : tofu (zawiera **soję**), skrobia ziemniaczana, papryka czerwona , cukinia, ziemniaki, marchew, kukurydza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz, mieszanka warzyw suszonych (zawiera **seler**),

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 350g			Kompot 200 ml
Energia [kcal]	705,8557	232,0283	446,6200	0,000	0,0000	27,2074
Energia % z posiłku (bez pojadania)		32,87	63,27	0,00	0,00	3,85
Białko ogółem [g]	26,5756	10,4317	15,9770	0,0000	0,0000	0,1669
Tłuszcz [g]	33,7065	3,3134	30,3375	0,0000	0,0000	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	80,8883	44,3307	29,6885	0,0000	0,0000	6,8691

Czwartek

Zupa rosół z makaronem i zieleniną: wywar mięsny drobiowo-wołowy, makaron (zawiera **gluten z pszenicy, jajko**), warzywa w różnych proporcjach : marchew, pietruszka, **seler**, cebula, sól, pieprz, natka pietruszki, lubczyk

II danie ziemniaki , zrazy drobiowe , mizeria : ziemniaki, masło (zawiera **białka mleka**), sól, mięso z kurczaka, **jajko**, mąka pszenna (zawiera **gluten z pszenicy**), cebula, czosnek, sól, pieprz, olej rzepakowy rafinowany, surówka: ogórki, cukier, sól, pieprz, ocet, śmietana (zawiera **białka mleka**), koperek

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	Mięso 100 g	Ziemniaki 180 g	Surówka 80 g	Kompot. 200 ml
Energia [kcal]	677,4390	138,5919	297,8775	198,4850	15,2771	27,2075
Energia % z posiłku (bez pojadania)		20,46	43,97	29,30	2,26	4,02
Białko ogółem [g]	31,2989	6,4070	20,7707	3,3905	0,5638	0,1669
Tłuszcz [g]	33,0277	3,3479	22,1874	6,7755	0,6613	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	66,6436	21,6002	4,0302	32,1725	1,9716	6,8691

Piątek

Zupa z ciecierzycy z warzywami i zieleniną : wywar warzywno -mięsny , ciecierzycy, marchew, **seler**, por, sól, pieprz, natka pietruszki, lubczyk

II danie biała ryba, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej: 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: kiszona kapusta, 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	OGÓŁEM	Zupa 350 g	Ryba 100 g	Ziemniaki 180 g	Surówka 80 g	Kompot 200 ml
Energia [kcal]	699,3968	154,3283	279,5760	198,4850	39,8000	27,2075
Energia % z posiłku (bez pojadania)		22,07	39,97	28,38	5,69	3,89
Białko ogółem [g]	28,4858	12,2906	11,7578	3,3905	0,8800	0,1669
Tłuszcz [g]	29,5706	3,6897	15,8898	6,7755	3,1600	0,0556
Węglowodany ogółem [g]	85,4203	20,3787	23,2800	32,1725	2,7200	6,8691