

# JADŁOSPIS

	<b>Poniedziałek 13.09.2021</b>	<b>Wtorek 14.09.2021</b>	<b>Środa 15.09.2021</b>	<b>Czwartek 16.09.2021</b>	<b>Piątek 17.09.2021</b>
<b>Zupa</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml</b>	<b>Zupa ziemniaczana 350 ml</b>	<b>Zupa cebulowa z grzankami 350 ml</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml</b>
<b>Składniki</b>	ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka 15g, olej 5g, cebula 5g, <b>mleko (laktoza) 20g, koncentrat pomidorowy (gluten) 20g, śmietana (laktoza) 20g, seler 10g, mąka pszenna (gluten) 10g.</b>	pieczarki 50g, marchew 15g, pietruszka 10g, <b>makaron 50g (zawiera pszenice), seler (zawiera seler) 5g, śmietana (zawiera mleko) 20g.</b>	ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka 15g, por 10g, kapusta włoska 10g, cebula 5g, <b>śmietana (zawiera mleko) 20g, seler (zawiera seler) 10g, mleko (zawiera mleko) 20g.</b>	cebula 70g, marchewka 20g, pietruszka 15g, <b>mąka pszenna (zawiera pszenice) 20g, seler (zawiera seler) 10g.</b>	kalafior 100g, marchewka 30g, pietruszka 15g, cebula 5g, porcja rosółowa 10g, <b>makaron (zawiera pszenice) 50g, mleko (zawiera mleko) 20g, seler (zawiera seler) 10g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g, śmietana (zawiera mleko) 10g.</b>
<b>II danie</b>	<b>Makaron penne z cukinią szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietankowym 350g</b>	<b>Placki ziemniaczane po węgiersku 250g</b>	<b>Ryż z warzywami w sosie słodko kwaśnym 300g</b>	<b>Kotlecik z ciecierzycy i kaszy jaglanej 120g</b>	<b>Ryba smażona panierowana sola 120g</b>
<b>Składniki</b>	szpinak 80g, cebula 25g, olej 10g, suszone pomidory 50g, bazylija 8g, czosnek 5g, cukinia 30g, <b>makaron (zawiera pszenice) 100g.</b>	ziemniaki 200g, olej 10g, cebula 20g, pieczarki 50g, olej 10g, marchew 10g, pietruszka 10g, <b>mąka pszenna (zawiera pszenice) 40g, jaja (zawiera jaja) 10g, koncentrat pomidorowy (zawiera seler) 10g, seler (zawiera seler) 10g, śmietana (zawiera</b>	Ryż 80g, papryka czerwona 30g, ogórek 30g, cebula 15g, sól, pieprz, papryka mielona czerwona, <b>mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g.</b>	Kasza jaglana 80g, cebula 10g, marchew 15g, pietruszka 10g, koperek 30g, <b>bułka tarta 15g (zawiera pszenice), ciecierzycy (zawiera cieciorkę) 50g.</b>	filet z ryb b/s 120g, sól 1g, olej 10g, <b>bułka tarta (zawiera pszenice) 15g, jaja (zawiera jaja) 15.</b>

		<b>mleko) 10g.</b>			
				<b>Buraczki zasmażane 100g</b>	<b>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 150g</b>
<b>Składniki</b>				buraki 80g, sól, pieprz.	kapusta kiszona 70g, cebula 10g, marchewka 50g, jabłko 50g, olej 5g.
				<b>Ziemniaki 200g</b>	<b>Ziemniaki 200</b>
<b>Składniki</b>				ziemniaki 140g, <b>masło (zawiera mleko) 0.5g</b>	ziemniaki 140g, <b>masło (zawiera mleko) 0.5g</b>
<b>Kompot</b>	<b>Wielowocowy 250ml</b>	<b>Wielowocowy 250ml</b>	<b>Wielowocowy 250ml</b>	<b>Wielowocowy 250ml</b>	<b>Wielowocowy 250ml</b>
<b>Składniki</b>	śliwka 50 g, czarna porzeczka 50 g, jabłko 50 g, gruszka 50g, woda, cukier 5g.	śliwka 50 g, czarna porzeczka 50 g, jabłko 50 g, gruszka 50g, woda, cukier 5g.	śliwka 50 g, czarna porzeczka 50 g, jabłko 50 g, gruszka 50g, woda, cukier 5g.	śliwka 50 g, czarna porzeczka 50 g, jabłko 50 g, gruszka 50g, woda, cukier 5g.	śliwka 50 g, czarna porzeczka 50 g, jabłko 50 g, gruszka 50g, woda, cukier 5g.
<b>Wartości odżywcze</b>	Kalorie: 1000 Białka: 32 Tłuszcze: 34.5 Węglowodany: 134.5 Wymiennik Węglowodanowy: 10.1	Kalorie: 1000 Białka: 33.3 Tłuszcze: 35 Węglowodany: 142 Wymiennik Węglowodanowy: 11.5	Kalorie: 1000 Białka: 32.9 Tłuszcze: 34.7 Węglowodany: 141.5 Wymiennik Węglowodanowy: 12	Kalorie: 1000 Białka: 32 Tłuszcze: 35.2 Węglowodany: 144.1 Wymiennik Węglowodanowy: 11.2	Kalorie: 1000 Białka: 33 Tłuszcze: 34 Węglowodany: 136 Wymiennik Węglowodanowy: 11

Składniki pogrubione zawierają w swoim składzie alergeny.

Średnia kaloryczna z makroskładnikami z ostatnich 10 obiadów: Kcal: 1000,00; Białko: 32,7; Tłuszcze: 34,1; Węglowodany: 141,1

Zupy, sosy oraz potrawy sporządzane są z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Posiłki zawierają: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze.

Potrawy smażone podawane są nie więcej niż dwa razy w tygodniu przy czym do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.