



JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

	Poniedziałek 22.11.2021	Wtorek 23.11.2021	Środa 24.11.2021	Czwartek 25.11.2021	Piątek 26.11.2021
Zupa	Zupa ziemniaczana 350 ml	Zupa grysikowa 350 ml	Zupa szczawiowa z ryżem 350 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 350 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml
Składniki	ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka 15g, por 10g, kapusta włoska 10g, cebula 5g, śmietana (zawiera mleko) 20g, seler (zawiera seler) 10g, mleko (zawiera mleko) 20g.	porcja rosółowa 20g, marchewka 20g, pietruszka 15g, por 10g, kapusta włoska 10g, kasza manna (zawiera pszenice) 30g, seler (zawiera seler) 10g,	ziemniaki 200g, marchewka 20g, pietruszka 15g, por 10g, cebula 5g, porcja rosółowa 20g, seler (zawiera seler) 10g, kasza jęczmienna (zawiera jęczmień) 20g, śmietana (zawiera mleko) 20g.	kalafior 100g, marchewka 30g, pietruszka 15g, cebula 5g, porcja rosółowa 10g, makaron (zawiera pszenice) 50g, mleko (zawiera mleko) 20g, seler (zawiera seler) 10g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g, śmietana (zawiera mleko) 10g.	porcja rosółowa 20g, marchewka 20g, pietruszka 15g, olej 5g, cebula 5g, makaron (zawiera pszenice) 30g, mleko (zawiera mleko) 20g, śmietana (zawiera mleko) 20g, koncentrat pomidorowy (zawiera seler) 20g, seler (zawiera seler) 10g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 5g.
II dania	Ryż z koktajlem truskawkowym 250g	Kotlet z żółtego sera w panierce 120g	Placki ziemniaczane 250g	Gulasz warzywny 120g	Ryba smażona panierowana sola 120g
Składniki	ryż biały 60g, truskawki mrożone 150g, cukier 10g, mleko (zawiera mleko) 200g, bita śmietana (zawiera mleko) 50g, jogurt naturalny (zawiera mleko) 150g, masło (zawiera mleko) 0,6g.	olej 10g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g, bułka tarta 15g (zawiera pszenice), jaja (zawiera jaja) 10g, ser żółty (zawiera mleko) 100g.	ziemniaki 200g, olej 10g, cebula 20g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 40g, jaja (zawiera jaja) 10g.	cebula 10g, cukinia 20g, marchewka 20g, pieczarki 15g, pomidor 20g, papryka 20g, czosnek 5g, olej 5g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g.	filet z ryb b/s 120g, sól 1g, olej 10g, bułka tarta (zawiera pszenice) 15g, jaja (zawiera jaja) 15.
		Kapusta zasmażana 150g	Gulasz po węgiersku wegetariański	Salatka pekińska 250g	Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką

					150g
Składniki		kapusta 100g, marchew 10g, cebula 10g, olej 5g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g.	ogórek kiszony 30g, olej 10g, cebula 10g, marchew 10g, pietruszka 10g, koncentrat pomidorowy (zawiera seler) 10g, seler (zawiera seler) 10g, mąka pszenna (zawiera pszenice) 10g, śmietana (zawiera mleko) 10g.	kapusta pekińska 110g, ogórek 70g, pomidor 70g	kapusta kiszona 70g, cebula 10g, marchewka 50g, jabłko 50g, olej 5g.
		Ziemniaki 200g		Makaron kokardki 150g	Ziemniaki 200g
Składniki		ziemniaki 140g, masto (zawiera mleko) 0.5g		makaron kokardki 100g.	ziemniaki 140g, masto (zawiera mleko) 0.5g
Wartości odżywcze	Kalorie: 1000 Białka: 32.8 Tłuszcze: 33.7 Węglowodany: 143.3 Wymiennik Węglowodanowy: 12.4	Kalorie: 1000 Białka: 34.1 Tłuszcze: 34.2 Węglowodany: 135.3 Wymiennik Węglowodanowy: 12.2	Kalorie: 1000 Białka: 32.6 Tłuszcze: 34.5 Węglowodany: 142.3 Wymiennik Węglowodanowy: 12.4	Kalorie: 1000 Białka: 32.8 Tłuszcze: 34.5 Węglowodany: 143.4 Wymiennik Węglowodanowy: 12.1	Kalorie: 1000 Białka: 33.5 Tłuszcze: 35.4 Węglowodany: 136.4 Wymiennik Węglowodanowy: 10.8

Składniki pogrubione zawierają w swoim składzie alergeny.

Średnia kaloryczna z makroskładnikami z ostatnich 10 obiadów: Kcal: 1000,00; Białko: 33,7; Tłuszcze: 33,9; Węglowodany: 137,5

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, 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%.