

Jadłospis

Poniedziałek 22.04.2024r.

Kurczak w potrawce-200g(filet z kurczaka 100g, marchew 20g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g, por 10g, masło 82% -śmietanka pasteryzowana 10g, mleko 2% 10g, mąka pszenna 10g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,6g, pieprz czarny mielony, woda 20g)

Kasza jaglana-200g(100% kaszy jęczmiennej) 80g, sól 0,8g, woda 120g, olej rzepakowy 3g)

Kompot wielowocowy -250ml(owoce mrożone-truskawka, śliwka bez pestki, wiśnia bez pestki, czarna porzeczka 30g, cukier 4g, woda 230g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
612,92kcal	17,52g	70,45g	9,6g	32,19g	1,511g	5,76g

Wtorek 23.04.2024r.

Zupa ogórkowa z ziemniakami - 400ml(ziemniaki 70g, marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, por 10g, ogórki kiszane 50g, karczek wieprzowy b/k 75g, mąka pszenna 4g, śmietana 18%(śmietana pasteryzowana, żywe kultury bakterii mlekowych)20g, woda 215g, pieprz czarny mielony 0,5g, natka pietruszki 0,5g)

Pieczywo mieszane – 50g (woda, zakwas żytni naturalny, mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu)

Herbata z cytryną-250ml(herbata – indyjska czarna 1g, cukier 6g, cytryna 1,4g, woda 230g)

Sok naturalny- 200 ml

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
628,91 kcal	20,79g	91,05g	11,13g	19,365g	1,396g	6,164g

Środa 24.04.2024r.

Fasolka po bretońsku-350g(fasola „Jaś” 60g, kielbasa śląska (mięso wieprzowe 51%,mięso wołowe27%,woda,skrobia ziemniaczana,skorki wieprzowe,błonnik pszenny, sól, izolat białka sojowego, białko kolagenowe wieprzowe, aromaty i ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E-621,przyprawy, glukoza, stabilizator E-451, regulator kwasowości E-262, przeciwutleniacze E-316,E-3010)50g, mąka pszenna 7g, marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy (28-30%) 10g, olej rzepakowy 6g, czosnek 2g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,4, majeranek 0,6g, pieprz czarny mielony 0,2g, woda175g)

Bułka żytnia- 70g(woda, zakwas żytni naturalny, mąka żytnia, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu)

Kompot wielowocowy -250ml(owoce mrożone-truskawka, śliwka bez pestki, wiśnia bez pestki, czarna porzeczka 30g, cukier 4g, woda 230g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
613,01kcal	19,71g	60g	22,26g	25,59g	1,509g	5,6g

Czwartek 25.04.2024r.

Zupa gulaszowa- 400g (wołowina b/k 80g, ziemniaki 100g, marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, por 10g, papryka czerwona 20g, mąka pszenna 6g, czosnek 2g, koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy (28-30%) 10g, cebula 10g, olej rzepakowy 6g, woda 120g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,7g

Pieczywo mieszane – 60g (woda, zakwas żytni naturalny, mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości: jaj, mleka, soi, orzechów, sezamu)

Sok naturalny – 200ml

Herbata z cytryną-250ml(herbata – indyjska czarna 1g, cukier 6g, cytryna 1,4g, woda 230g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
637kcal	21,19g	88,60g	7,18g	22,33g	1,812g	6,164g

Piątek 26.04.2024r.

Ryba pieczona -100g(filet z miruny b/s, jajka 7g, bułka tarta(mąka pszenna, drożdże, sól) 20g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g, olej rzepakowy 12g, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona)

Ziemniaki-200g(ziemniaki jadalne 200g, sól 0,6g)

Kompot wieloowocowy -250ml(owoce mrożone-truskawka, śliwka bez pestki, wiśnia bez pestki, czarna porzeczka 30g, cukier 4g, woda 230g)

Fasolka szparagowa gotowana-120g (fasolka szparagowa 140g, bułka tarta(mąka pszenna, drożdże, sól) 15g, masło 82% -śmietanka pasteryzowana 10g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
625,65kcal	23,673g	69,12g	8,96g	27,234g	1,54g	5,6g

ALERGENY w przygotowanych potrawach zaznaczono pochyłą, pogrubioną i podkreśloną czcionką.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy; pieprz czarny mielony, liść laurowy, majeranek, oregano, tymianek, bazylija, papryka słodka mielona. Zgodnie z informacjami producenta mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

Sporządził(a): Aleksandra Janas

Zatwierdził(a):.....