

Jadłospis

PONIEDZIAŁEK 10.03.2025r.

Gulasz wieprzowy-200g(składniki: szynka wieprzowa 100g, woda 59,30, cebula 10g, mąka pszenna 5g, koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy (28-30%) 10g, olej rzepakowy 10g , sól o obniżonej zawartości sodu 0,7g, pieprz czarny mielony 0,1g)

Kasza jęczmienna-200g (składniki: woda 120g , 100% kaszy jęczmiennej 80g, sól 0,6g)

Surówka z kiszonych ogórków-120g (składniki: ogórek kiszony (ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków)80g, cebula 10g, marchew 10g, jabłko 10g, olej rzepakowy 5g, pieprz czarny mielony 0,5g)

Kompot wielowocowy -250ml(składniki: woda 230g, owoce w zmiennych proporcjach : jabłko, czerwona porzeczka, truskawka, aronia, śliwka bez pestki 30g, cukier 4g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
629,45kcal	20,33g	70,63g	9,51g	33,16g	1,425g	6,22g

WTOREK 11.03.2025r.

Zupa zalewajka- 400ml(składniki: woda 100g, ziemniaki 90g, łopatka wieprzowa 60g, barszcz biały (woda, mąka pszenna, mąka żytnia, czosnek, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) 50g, marchew 40g, jaiko 25g, kielbasa śląska (mięso wieprzowe 79%, woda, skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana, stabilizator, substancja zagęszczająca, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól, glukoza, aromat, barwnik naturalny, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, hydrolizat białka sojowego, substancja konserwująca) 21g pietruszka korzeń 20g, seler 20g, por 20g, śmietana 18% (śmietana pasteryzowana, żywe kultury bakterii mlekowych) 20g, czosnek 2g, majeranek 0,2g, pieprz 0,1g, natka pietruszki 0,1g)

Pieczywo mieszane -50g(składniki: zakwas żytni naturalny, mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól)

Herbata z cytryną -250ml(składniki: woda 240g, cukier 6g, cytryna 1,4g, herbata czarna 1g)

Jabłko -120g

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
657,99kcal	23,04g	89,81g	10,86g	19,98g	1,466g	6,164g

ŚRODA 12.03.2025r.

Kurczak pieczony-100g(składniki: kurczak świeży 110g, czosnek 2g, papryka słodka 2g,sól o obniżonej zawartości sodu 0,6g)

Ryż-200 g (składniki: ryż biały 80g, woda 120g, sól 0,4g)

Kompot wielowocowy -250ml(składniki: woda 230g, owoce w zmiennych proporcjach : jabłko, czerwona porzeczka, truskawka, aronia, śliwka bez pestki 30g, cukier 4g)

Surówka z marchewki i jabłka-120g(składniki: marchew 80g, jabłko 20g, jogurt naturalny (mleko, żywe kultury bakterii) 20g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
624,44kcal	18,9g	79,8g	6,33g	30,43g	1,505g	5,6g

CZWARTEK 13.03.2025r.

Barszcz ukraiński- 400ml(składniki: karczek wieprzowy bez kości 100g, woda 100g, ziemniaki 50g, barszcz biały (woda; mąka pszenna, mąka żytnia, czosnek, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) 50g, buraki czerwone 30g, fasola biała 25g, śmietana 18%(śmietana pasteryzowana, żywe kultury bakterii mlekowych) 20g, kapusta biała 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g, por 10g, mąka pszenna 5g, czosnek 2g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,8g, pieprz czarny mielony 0,1g, majeranek 0,1g, ziele angielskie 0,1g, natka pietruszki 0,1g)

Pieczywo mieszane- 50g(składniki: zakwas żytni naturalny, mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól)

Herbata z cytryną- 250ml(składniki: woda 240g, cukier 6g, cytryna 1,4g, herbata czarna 1g)

Sok naturalny- 200ml(składniki: sok 100% z zagęszczonego soku)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
635,94kcal	14,94g	90,26g	11,21g	20,36g	1,566g	6,164g

PIĄTEK 14.03.2025r.

Ryba pieczona -100g (składniki: filet z miruny 100g, bułka tarta(mąka pszenna, sól, drożdże) 20g, , olej rzepakowy 12g, jajka 7g, sól o obniżonej zawartości sodu 0,5g, pieprz czarny mielony 0,1g, papryka słodka mielona 0,1g)

Ziemniaki – 200g (składniki: ziemniaki 200g, sól 0,6g,woda)

Surówka z kiszonej kapusty – 130g (składniki: kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól) 80g, marchew 20 g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, ziarna słonecznika 5g, natka pietruszki 0,2g, sok ze świeżej cytryny)

Kompot wielowocowy -250ml(składniki: woda 230g, owoce w zmiennych proporcjach : jabłko, czerwona porzeczka, truskawka, aronia, śliwka bez pestki 30g, cukier 4g)

Energia	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Białko	Sól	Cukier
596,55kcal	23,22g	62,71g	8,74g	26,17g	1,64g	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.