

Jadłospis

Poniedziałek – 29.11.2021 r.	Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Barszcz biały (300g)	Seler, laktoza, gluten	142	4,83	3,44	22,66
Kasza jęczmienna (70g)	Gluten	246	5,88	1,4	52,43
Gulasz wieprzowy z szynki (200g)		192	11,92	13,12	6,38
Surówka (100g)		63	1,4	2,14	9,12
Kompot owocowy (250 ml) / Woda z cytryną i miętą (250 ml)		102/1	0,5/0	0/0	25/0,05
Wtorek – 30.11.2021 r.	Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa brokułowa (300g)	Seler, laktoza	169	5,6	5,14	25,08
Ziemniaki gotowane (200g)		180	3,8	0,2	41
Kotlet schabowy tradycyjny (100g)	Jaja, gluten	226	19,77	14,39	3,9
Surówka (100g)		63	1,4	2,14	9,12
Kompot owocowy (250 ml) / Woda z cytryną i miętą (250 ml)		102/1	0,5/0	0/0	25/0,05
Środa – 01.12.2021 r.	Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa szczawiowa (300g)	Seler, laktoza	164	3,18	6,82	22,52
Ryż curry (70g)	Gorzycza	249	4,82	0,63	55,81
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (200g)		172	18,36	7,24	7,64
Kompot owocowy (250 ml) / Woda z cytryną i miętą (250 ml)		102/1	0,5/0	0/0	25/0,05
Czwartek – 02.12.2021 r.	Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa grochowa z kiełbasą (300g)	Seler	325	15,83	11,84	39,07
Łazanki z mięsem i kapustą (250g)	Gluten	374	16,83	12,02	50,61
Kompot owocowy (250 ml) / Woda z cytryną i miętą (250 ml)		102/1	0,5/0	0/0	25/0,05
Piątek – 03.12.2021 r.	Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa pomidorowa z ryżem (300g)	Seler	158	4,09	3,57	27,17
Kopytka z okrasą (300g)	Gluten, jaja	281	5,61	12,21	37,10
Surówka z kiszanej kapusty (100g)		58	1,00	3,20	6,20
Kompot owocowy (250 ml) / Woda z cytryną i miętą (250 ml)		102/1	0,5/0	0/0	25/0,05

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, tymianek, curry, kminek, estragon, czosnek granulowany, gałka muskatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.

DIETETYK
Katarzyna
 Wojciechowska