

Jadłospis

Poniedziałek – 22.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa koperkowa (300g)		Seler, laktoza	118	2,86	3,31	18,87
Kasza kuskus (150g)		Gluten	216	9,00	1,80	45,00
Filet z piersi kurczaka na parze w sosie brokułowym (150g)		Laktoza	205	21,37	9,17	8,92
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 – 23.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa zacierkowa (300g)		Seler, gluten	221	6,34	7,04	32,7
Ziemniaki gotowane (200g)			180	3,8	0,2	41,0
Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym (200g)		Jaja, gluten	354	18,85	23,36	15,79
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 – 24.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Rosół z makaronem (300g)		Seler, gluten	178	9,74	3,24	27,39
Ziemniaki gotowane (200g)			180	3,8	0,2	41,0
Kotlet z soczewicy czerwonej (150g)		Jaja, gluten	226	12,56	6,84	30,61
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
Czwartek – 25.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa jarzynowa (300g)		Seler, laktoza	144	5,36	3,65	22,02
Ryż curry (180g)		Curry, gorczyca	244	4,83	0,63	55,79
Kebab drobiowy (120g)			191	19,91	11,43	2,63
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
Piątek – 26.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa szczawiowa (300g)		Seler, laktoza	164	3,18	6,82	22,52
Ziemniaki gotowane (200g)			180	3,8	0,2	41,0
Kotlet rybny z mintaja z natką pietruszki (150g)		Ryba, jaja, gluten	376	21,20	13,89	42,94
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

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, tymianek, curry, kminek, estragon, czosnek granulowany, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, 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 gorczycy.

DIETETYK
Katarzyna
Wojciechowska