

Jadłospis

Poniedziałek – 15.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa grochowa (300g)		Seler	239	11,00	5,96	38,80
Łazanki z mięsem (300g)		Gluten	382	18,98	10,57	54,25
Kompot owocowy (250 ml) / Woda z cytryną i miętą (250 ml)			102/1	0,5/0	0/0	25/0,05
Wtorek – 16.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Żurek z ziemniakami (300g)		Seler, gluten, laktoza	192	4,15	3,69	35,11
Ziemniaki gotowane (200g)			180	3,8	0,2	41,0
Udziec pieczony (100g)		Curry, gorczyca	216	17,30	15,55	2,39
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 – 17.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Rosół z makaronem (300g)		Seler, gluten	178	9,74	3,24	27,39
Kasza gryczana (180g)			241	8,82	2,17	48,51
Pieczeń rzymska (100g)		Jaja, gorczyca	238	18,65	17,14	2,26
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 – 18.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Barszcz czerwony z ziemniakami (300g)		Seler, laktoza	153	5,27	5,06	21,93
Ziemniaki gotowane (200g)			180	3,8	0,2	41,0
Nuggetsy z kurczaka (110g)		Gluten, jaja	217	22,11	10,84	7,92
Sos czosnkowy (25g)		Laktoza	80	1,29	7,70	1,43
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 – 19.04.2024 r.		Alergeny	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Zupa pomidorowa z makaronem (300g)		Seler, gluten, laktoza	132	3,90	5,43	17,62
Risotto z warzywami (350g)			355	8,25	9,52	60,00
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, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwas cytrynowy, cukier.

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

DIETETYK
Katarzyna
Wojciechowska