

JADŁOSPIS „BRATEK” 27.11.2023 – 01.12.2023

27.11	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g
PONIEDZIAŁEK	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z Bułka kajzerka 178/60g /*1/ Z Masło roślin. 27 kcal /+7/ Z Szynka z piersią indyczą 88kcal/100g Z Dżem 43kcal/30g 144kcal/100g Z Herbata miętowa	100 60 15 50 30 200	Zupa pomidorowa z makaronem 268kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, makaron/*1/, przecier pomidorowy, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, <u>śmietana</u> 18%/*7/przyprawa do zup "Simpol" Z, mąka <u>pszenna</u> /*1/,przyprawa „Kucharek”Z /+5,6,7,8,10,11/ Potrąwka z kurczaka 250 kcal <i>Składniki:</i> mięso z udka kurczaka, cebula, fasolka szparagowa konserwowa, groszek konserwowy, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/ Ziemniaki 139 kcal	350 150 150
	Energia: 564 kcal		Energia: 777 kcal	
WTOREK	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z Bułka kajzerka 178/60g /*1/ Z Masło roślin. 27 kcal /+7/ Z Szynka śniadaniowa 96kcal/100g /*6,7//+9,10/Z Salata Herbata czarna	100 60 15 40 20 200	Zupa szczawiowa 250kcal <i>składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, szczaw, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, por, cebula, ziemniaki, <u>jaja</u> mąka <u>pszenna</u> , <u>śmietana</u> (zawiera <u>mleko</u>) Gołąbki w sosie pomidorowym 333kcal <i>składniki:</i> mięso wieprzowe, ryż, <u>kasza jęczmienna</u> , soczewica, pieczarki, kapusta biała, przecier pomidorowy, czosnek, cebula, <u>śmietana</u> , mąka <u>pszenna</u> W:27;T16;B:18;tłuszcze nasycone:1g Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	350 250 150
	Energia: 597 kcal		Energia:722 kcal	
ŚRODA	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z Masło roślin. 27 kcal /+7/ Z Bułka kajzerka 178/60g /*1/ Z Ser żółty 120kcal/40g /*7/ Z Dżem 43kcal/30g 144kcal/100g Z Salata Herbata rumiankowa	100 15 60 40 30 200	Zupa z soczewicą 390kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, cebula, przecier pomidorowy, mąka <u>pszenna</u> Bitki wieprzowe duszone z warzywami 347kcal <i>składniki:</i> łopátka wieprzowa, marchew, cebula, <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg Salatka lekka 126kcal/100g <i>Składniki:</i> sałata lodowa, pomidor, cebula czerwona, czosnek, kukurydza, olej rzepakowy/W:12,67g;T:5,64g;B:3,75g;Bł.:3g	350 150 150 70
	Energia: 597 kcal		Energia: 811 kcal	
CZWARTEK	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z Masło roślin. 27 kcal /+7/ Z Bułka kajzerka 178/60g /*1/ Z Jajecznica ze szczypiorkiem 152kcal <i>składniki:</i> <u>jaja</u> /*3/, olej rzepakowy, szczypiór Herbata	100 15 60 100 200	Zupa chrzanowa 219kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny, ziemniaki, pietruszka, <u>seler</u> /*9/, por, cebula, czosnek, <u>jaja</u> /*3/, <u>śmietana</u> zawiera: <u>mleko</u> i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/, chrzan, przyprawa „Simpol”Z, przyprawa „Kucharek” mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:30g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszcze nasycone:2,8g, sól:9g Rolada mięsna z warzywami i fetą 395kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, papryka świeża, cebula, szpinak, <u>ser feta</u> , olej rzepakowy, <u>mąka pszenna</u> W:4g,T:28;B:32; sól:8g;tł.nasycone:0,15g Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sól:3mg Surówka z tartych buraczków 100kcal/140g <i>Składniki:</i> burak czerwony gotowany, jabłko, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz W:15g, T:4,2g, B:3g, Bł.2,1g, sól:3g	350 150 150 70
	Energia: 629 kcal		Energia: 853 kcal	
PIĄTEK	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z Masło roślin. 27 kcal /+7/ Z Bułka kajzerka 178/60g /*1/ Z Parówka 258kcal/80g <i>składniki:</i> mięso wieprzowe 83%,woda,tłuszcz wieprzowy, białko sojowe, przyprawy, sól, skrobia ziemniaczana, cukier /*6,9,10//+1/ Herbata czarna	100 15 60 100 200	Barszcz ukraiński 216 kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny, ziemniaki, buraki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, fasola, por, cebula, <u>mleko</u> i produkty pochodne (łącznie z laktozą)mąka <u>pszenna</u> , kwas cytrynowy Makaron z serem i sosem owocowym 521kcal/380g <i>składniki:</i> <u>makaron pełnoziarnisty</u> /*1/,twaróg(zawiera laktozę)/*7/, owoce mrożone, mleko/*7/, <u>joquirt naturalny</u> , <u>śmietana</u> 18% zawiera: <u>mleko</u> i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/ W:66g;T:16g;B:31g;Bł.:1g;sól:4g;Tłuszcze nasycone:0,4g	350 200
	Energia: 735 kcal		Energia: 737 kcal	

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1.gluten, 2.skorupiaki, 3.jaja, 4.ryby,5.orzeszki ziemne, 6.soja, 7.mleko, 8.orzechy, 9.seler, 10.gorczyca, 11.ziarna sezamu, 12.dwutlenek siarki, 13.lubin

*wywar mięsny skład: woda, korpusy drobiowe, przyprawy („Jarzynka”/+1,3,5,7,10,11/) sól, liść laurowy, *MOM- mięso oddzielane mechanicznie

Z –załącznik do jadłospisu (*)-alergeny występują (+)- mogą być zawarte

Przygotowała: dietetyk Joanna Kisły