

Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub nietolerancje pokarmowe. Oprócz tych wymienionych w tabeli, dodatkowo mogą się w nich znajdować: orzechy, migdały, pochodne selera, gorczyce i produkty pochodne, produkty pochodne jaj, soja i produkty pochodne, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki. Potrawy zawierają zboża takie jak pszenica, żyto, które są źródłem białek zbóż min. glutenu.

Sporządziła:

mgr Paulina Wawrzyniak

dietetyk medyczny, specjalista ds. żywienia człowieka

Poniedziałek 14.06.2021r	Kotlet po cygańsku (100g), ziemniaki piuree (150g), buraczki (40g) kompot wieloowocowy (250g)	-mięso mielone z łopatki wieprzowej, jaja, bułka tarta- (mąka semolina) (pszenica) , cebula, papryka czerwona, por, kukurydza, majeranek, olej, mleko 2%, ziemniaki, pieprz, sól, buraczki -woda, mieszanka wieloowocowa	białka mleka
Wartość kaloryczna i odżywcza potrawy	490 kcal, 27 g białka, 26 g węglowodanów, 12 g tłuszczy		
Wtorek 15.06.2021r	Skrzydółko z kurczaka pieczone (120 g), ziemniaki (200g), surówka z białej kapusty z koperkiem (40g), kompot wieloowocowy (200g)	- skrzydełko z kurczaka, sól, wywar warzywny, ziemniaki, masło min. 82% tł. (tłuszcz mleczny), sól, pieprz, kapusta biała, koper, marchewka, olej, cytryna, woda, mieszanka wieloowocowa	białka mleka
Wartość kaloryczna i odżywcza potrawy	520 kcal, 35 g białka, 36 g węglowodanów, 12 g tłuszczy		
Środa 16.07.2021r	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż paraboiled (50g), marchewka z groszkiem (50g), woda z cytryną (250g)	-mięso z fileta z kurczaka, cebula, koperek, sól, pieprz, mleko 2%, mąka pszenna typ 650- pszenica , ryż paraboiled, marchew, groszek, masło min. 82% (tłuszcz mleczny)	białka mleka
Wartość kaloryczna i odżywcza potrawy	520 kcal, 35 g białka, 36 g węglowodanów, 12 g tłuszczy		

Czwartek 17.06.2021r	Naleśniki z serem (200g), truskawki (100g), kompot wielowocowy (250g)	- mąka pszenna typ 650- pszenica , woda, woda, sól, twaróg biały półtłusty (mleko, żywe kultury bakterii, sól), cukier z dodatkiem wanilii Delecta (cukier trzcinowy, wanilia naturalna), śmietana 18% (śmietanka, żywe kultury bakterii), truskawki, -woda, mieszanka wielowocowa	białka mleka
Wartość kaloryczna i odżywcza potrawy	475 kcal, 19 g białka, 42 g węglowodanów, 10 g tłuszczy		
Piątek 18.06.2021r	Ryba śnieżna z warzywami (120g), ziemniaki z koperkiem(200g), surówka z kapusty kiszzonej i szczypiorku (30g), kompot wielowocowy (250g)	- ryba- filet z mintaja, jaja, bułka tarta (mąka semolina) (pszenica) , pieprz, olej, marchewka, pietruszka, por, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka, koper, szczypiorek, jabłko, olej rzepakowy, -woda, mieszanka wielowocowa	jaja
Wartość kaloryczna i odżywcza potrawy	540 kcal, 34 g białka, 32 g węglowodanów, 11 g tłuszczy		