



Symfonia Smaku

Jadłospis: 19.02.2018–23.02.2018

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste¹ 2kromki/ 160kcal, wędlina^{1,3,6,7,9,10,11} 2plastry/60kcal, papryka 20g/10kcal, herbata 200ml

Obiad: zupa meksykańska^{1,7,9} 250ml/180kcal, kromka pełnoziarnistego pieczywa¹ 1szt/80kcal makaron^{1,3,7} 150g/220kcal, truskawki 80g/40kcal kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: budyń^{1,7} 220g/140 kcal, wafel ryżowy 1szt/20kcal

wartość kaloryczna posiłku~ 960kcal

WTOREK

Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste¹ 2kromki/160kcal, pasta mięsna^{1,6,7,10,11} 50g/70kcal, herbata 200ml

Obiad: zupa jarzynowa^{7,9} 250ml/180 kcal, kromka pełnoziarnistego pieczywa¹ 1szt/80 kcal kotlet pożarski^{1,3,7} 80g/130kcal, ziemniaki 150g/120kcal, surówka z kapusty czerwonej 70g/40kcal, kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: koktajl owocowy 200ml/130kcal, biszkopt^{1,3,7} 2szt/40kcal

wartość kaloryczna posiłku~ 1000kcal

ŚRODA

Śniadanie: bułka maślana¹ 2kromki/170kcal, dżem 30g/40kcal, kawa inka z mlekiem^{1,7} 200ml / 120kcal

Obiad: zacierka^{1,7,9} 250ml/230kcal, pieczeń rzymska 80g/140kcal, kasza gryczana 100g/120kcal, surówka szwedzka⁹70g/30kcal, kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: jabłko 1szt/90kcal, wafel 2szt/40kcal

wartość kaloryczna posiłku~ 1030kcal

CZWARTEK

Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste¹ 2kromki/160kcal, ser żółty^{1,7} 2plastry/90kcal, pomidor 20g/10kcal, herbata 200ml

Obiad: rosół z makaronem^{1,3,7,9} 250ml/240kcal, udko z kurczaka 1szt/130kcal, ryż 100g/120kcal, colesław^{3,7,9} 70g/40kcal, kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: wafle domowe^{1,3,7} 2szt/180kcal, wartość kaloryczna posiłku: ~ 1020 kcal

PIĄTEK

Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste¹ 2kromki/160kcal, jajko w sosie chrzanowym^{3,7} 1szt/90kcal, herbata 200ml

Obiad: zupa z fasolki szparagowej 250ml/180kcal, kromka pełnoziarnistego pieczywa¹ 1szt/80kcal, leniwe z masłem^{1,3,7} 200g/290kcal, surówka z marchewki i jabłka 70g/40kcal, kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: lubiś^{1,3,5,7,8} 1szt./120kcal, soczek owocowy 200ml/60kcal

wartość kaloryczna posiłku: ~1070kcal

ALERGENY W ŻYWNOSCI LEGENDA

1. Gluten – zboża
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne
6. Soja
7. Laktoza – mleko
8. Orzechy
9. Seler
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu > 10 mg / kg
13. Łubin
14. Mięczaki

Wędliny mogą zawierać śladowe ilości 6, 9, 10, 11 według oświadczenia producenta.

mgr inż. Karolina Wiącek

technolog żywności i żywienia człowieka
dietetyk