

JADŁOSPIS CZTERODNIOWY - SZACUNKOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE

Zupy: porcja 300 ml. Dania główne: orientacyjnie 350–450 g (z typowymi dodatkami). Wartości dla jednej porcji; nie stanowią całodziennego bilansu żywienia.

Podsumowanie wybranych zestawów obiadowych (zupa + danie)

Dzień / wybrany zestaw	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg
Poniedziałek: Szczawiowa z jajkiem + Schab pieczony w sosie z zielonego pieprzu	870	53	65	9	41	15	6	1950
Wtorek: Krem marchewkowo-imbirowy + Penne z kurczakiem w sosie cytrynowym	885	46	104	19	31	14	10	1660
Środa: Soczewicowa + Wołowina z grzybami mun	890	53	92	15	34	8	17	2100
Czwartek: Krem brokułowy + Filet z kurczaka faszerowany pieczarkami i serem	875	57	64	10	42	17	11	1810

PONIEDZIAŁEK

Rodzaj i nazwa potrawy	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Szczawiowa z jajkiem	gotowanie	210	10	17	4	11	4	2	850	3,7,9
Zupa: Grysikowa	gotowanie	190	6	27	4	7	3	1	690	1,7,9
Główne: Spaghetti carbonara	gotowanie / podsmażanie	740	31	83	4	31	13	4	1150	1,3,7
Główne: Filet z kurczaka po wiedeńsku	panierowanie / smażenie	720	45	55	4	34	9	4	950	1,3,7
Główne: Schab pieczony w sosie z zielonego pieprzu	pieczenie / duszenie	660	43	48	5	30	11	4	1100	7,9
Wege: Curry z kalafiora	duszenie	550	15	67	10	25	13	11	780	9
Wege: Pierogi z wiśnią	gotowanie	560	13	98	25	13	6	5	420	1,3,7

WTOREK

Rodzaj i nazwa potrawy	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Ogórkowa z ryżem	gotowanie	205	5	30	4	7	3	2	870	7,9
Zupa: Krem marchewkowo-imbirowy	gotowanie / miksowanie	195	4	28	12	8	3	5	690	7,9
Główne: Kotlet mielony	smażenie	690	36	50	5	37	12	4	1050	1,3
Główne: Penne z kurczakiem w sosie cytrynowym	gotowanie / duszenie	690	42	76	7	23	11	5	970	1,7

Rodzaj i nazwa potrawy	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Główne: Kurczak w sosie oliwkowym	duszenie	640	43	50	5	29	8	5	1150	7,9
Wege: Kluski leniwe z serem	gotowanie	580	29	79	13	16	9	3	570	1,3,7
Wege: Bataty z fetą i pesto pietruszkowym	pieczenie / miksowanie	570	15	66	16	28	10	10	850	7,8*

ŚRODA

Rodzaj i nazwa potrawy	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Soczewicowa	gotowanie	260	13	37	6	7	1	11	800	9
Zupa: Ziemniaczano-porowa	gotowanie / miksowanie	230	6	31	6	10	5	4	750	7,9
Główne: Wołowina z grzybami mun	smażenie / duszenie	630	40	55	9	27	7	6	1300	6
Główne: Nuggetsy z kurczaka z salsą meksykańską	panierowanie / smażenie	700	42	67	12	29	6	6	1100	1,3
Główne: Białe kielbaski w glazurze musztardowo-miodowej	pieczenie	730	28	55	19	43	16	4	1450	10
Wege: Pierogi ze szpinakiem	gotowanie	570	21	74	5	22	10	6	850	1,3,7
Wege: Spaghetti puttanesca (bez anchois)	gotowanie / duszenie	590	17	86	10	20	3	7	1100	1

CZWARTEK

Rodzaj i nazwa potrawy	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Zalewajka z kielbasą i ziemniakami	gotowanie	330	12	39	5	14	5	4	1300	1,7,9
Zupa: Krem brokułowy	gotowanie / miksowanie	195	8	22	5	9	4	6	710	7,9
Główne: Pierogi z mięsem	gotowanie	640	29	82	4	21	8	5	1100	1,3
Główne: Filet z kurczaka faszerowany pieczarkami i serem	pieczenie	680	49	42	5	33	13	5	1100	7
Główne: Brizol drobiowy ze szpinakiem	smażenie / duszenie	650	43	44	5	31	9	5	990	1,3,7
Wege: Ser prażony z sosem tatarskim	panierowanie / smażenie	760	29	48	7	50	22	3	1250	1,3,7,10
Wege: Gnocchi w sosie dyniowym	gotowanie / duszenie	590	15	85	12	21	9	7	810	1,3*,7

ALERGENY I ZASTRZEŻENIA

Numery alergenów: 1 gluten; 2 skorupiaki; 3 jaja; 4 ryby; 5 orzeszki ziemne; 6 soja; 7 mleko; 8 orzechy; 9 seler; 10 gorczyca; 11 sezam; 12 siarczyny; 13 łubin; 14 mięczaki.

* Alergen zależny od receptury lub użytego półproduktu. W pozostałych potrawach również należy zweryfikować rzeczywiste alergeny na podstawie receptur i etykiet.

Uwaga: spaghetti puttanesca przyjęto w wariantcie wegetariańskim bez anchois. W klasycznej wersji z anchois należy wykazać alergen 4 (ryby), a potrawa nie jest wegetariańska.

Szacunkowe dane przygotowano bez szczegółowych kart technologicznych. Dodatki skrobiowe, warzywne, tłuszcze i sosy mogą istotnie zmieniać wynik. Wartości wymagają weryfikacji przed wykorzystaniem jako oficjalna deklaracja żywieniowa.

Sumy zestawów oznaczają wyłącznie wybraną zupę i danie główne. Nie oznaczają dobowych wartości odżywczych pełnej diety.