

JADŁOSPIS 4-DNIOWY - SZACUNKOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE

Poniedziałek - czwartek | zupy ok. 300 ml | dania główne ok. 350-450 g, wraz z typowymi dodatkami. Wszystkie wartości odnoszą się do jednej porcji.

Podsumowanie wybranych zestawów obiadowych

Dzień i zestaw	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg
Poniedziałek: Włoska z pomidorami i ciecierzycą + Kurczak teriyaki z brokułami i sezamem	915	53	104	26	30	5	16	2220
Wtorek: Krem pieczarkowy z tymiankiem + Linguine ze szpinakiem i ricottą	835	32	100	12	34	17	10	1590
Środa: Krem z buraków z chrzanem + Kurczak po segedyńsku	855	49	80	21	35	13	12	1930
Czwartek: Krem z kukurydzy z chilli i kolendrą + Schab pieczony w sosie kurkowym w białym winie	890	49	84	15	38	15	10	1780

PONIEDZIAŁEK

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Krem z cukinii z pestkami dyni	gotowanie, miksowanie	205	7	18	6	12	3	4	670	7,9
Zupa: Włoska z pomidorami i ciecierzycą	gotowanie	245	10	32	9	8	1	9	770	9
Główne: Kurczak teriyaki z brokułami i sezamem	smażenie, duszenie	670	43	72	17	22	4	7	1450	1*,6,11
Główne: Filet z kurczaka w panko	panierowanie, smażenie	690	44	58	4	30	7	5	990	1,3
Główne: Schab w sosie myśliwskim	pieczenie, duszenie	650	42	52	7	29	10	5	1170	1*,9,10*
Wege: Paella z warzywami, groszkiem i papryką	duszenie	540	15	89	10	14	2	10	790	9
Wege: Orzo z pesto bazylowym i fetą	gotowanie, mieszanie	630	22	77	6	26	10	6	980	1,7,8*

WTOREK

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Krem pieczarkowy z tymiankiem	gotowanie, miksowanie	215	7	21	5	12	6	3	730	7,9
Zupa: Pomidorowa z lanymi kluseczkami	gotowanie	225	9	29	8	8	3	3	780	1,3,7*,9
Główne: Saltimbocca z polędwiczki wieprzowej, szynką parmeńską i szalwią	smażenie, duszenie	680	49	46	5	31	11	4	1380	7*,12*
Główne: Kurczak satay z sosem orzechowym	grillowanie, duszenie	710	44	62	13	32	8	6	1350	5,6,1*
Główne: Wieprzowina z pak choi i grzybami shiitake	smażenie, duszenie	625	41	58	9	25	7	7	1330	6,1*

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Wege: Linguine ze szpinakiem i ricottą	gotowanie, duszenie	620	25	79	7	22	11	7	860	1,7
Wege: Dahl z czarnej soczewicy z pieczonym kalafiozem	gotowanie, pieczenie	570	23	72	10	20	9	17	810	9

ŚRODA

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Krem z buraków z chrzanem	gotowanie, miksowanie	195	5	29	13	7	3	5	750	7*,9,12*
Zupa: Grochowa z kielbasą	gotowanie	335	17	35	5	15	5	11	1220	9,10*
Główne: Kotlet schabowy	panierowanie, smażenie	740	43	58	4	37	11	5	1080	1,3
Główne: Kurczak po segedyńsku	duszenie	660	44	51	8	28	10	7	1180	7,9
Główne: Orientalne noodle z kurczakiem i warzywami	gotowanie, smażenie	675	41	81	12	20	4	7	1450	1,6,11*
Wege: Racuchy z jabłkami i cynamonem	smażenie	625	14	101	27	19	6	5	520	1,3,7
Wege: Chilli sin carne z fasolą	duszenie	555	21	82	12	14	2	19	880	9

CZWARTEK

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Bulion azjatycki z makaronem sojowym	gotowanie	190	7	30	4	4	1	2	1090	6*,9
Zupa: Krem z kukurydzy z chilli i kolendrą	gotowanie, miksowanie	230	6	33	10	9	4	5	740	7*,9
Główne: Kofty wołowe z sosem tzatziki	pieczenie, grillowanie	690	42	53	7	33	12	5	1120	7,1*,3*
Główne: Filet z kurczaka w sosie cukiniowym z gorgonzolą	pieczenie, duszenie	690	48	48	6	33	16	5	1120	7
Główne: Schab pieczony w sosie kurkowym w białym winie	pieczenie, duszenie	660	43	51	5	29	11	5	1040	7,12*
Wege: Curry z ciecierzycy, batata i szpinaku	duszenie	590	19	84	14	20	11	14	820	9
Wege: Kotlety jajeczne z sosem koperkowym	gotowanie, smażenie	625	27	54	5	33	12	4	1030	1,3,7

LEGENDA I WAŻNE UWAGI

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 dwutlenek siarki i siarczyny; 13 łubin; 14 mięczaki.

Gwiazdka (*) oznacza alergen zależny od receptury, sosu lub konkretnego półproduktu. Cała lista alergenów jest orientacyjna i wymaga weryfikacji na podstawie etykiet surowców oraz kart technologicznych.

Szacunkowe wartości wyliczono na podstawie typowych receptur i założonych porcji. Nie otrzymano dokładnych gramatur ani receptur; szczególnie dodatki skrobiowe, tłuszcz do smażenia, sosy i sól mogą zmienić wyniki.

Podsumowanie dotyczy wybranej zupy i dania głównego, nie pełnej dobowej diety. Nie należy przedstawiać tych danych jako zweryfikowanej dobowej sumy wartości odżywczej.

W daniach wegetariańskich przyjęto receptury bez mięsa i ryb; należy zweryfikować także skład bulionów, pesto, serów i sosów.