

JADŁOSPIS 4-DNIOWY - WARTOŚCI ODŻYWCZE I ALERGENY

Wersja szacunkowa opracowana na podstawie standardowych receptur i przyjętych gramatur: zupa ok. 300 ml; danie główne ok. 350-450 g. Wartości dotyczą porcji obiadowej, a nie pełnego całodziennego żywienia.

Zestawy przyjęte do podsumowania wartości odżywczej

Dzień	Wybrany zestaw obiadowy	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg
Poniedziałek	Kalafiorowa + Indyk pieczony w sosie żurawinowym	770	49	77	21	28	8	8	1570
Wtorek	Krem pomidorowy na ostro + Wołowina z grzybami mun	820	45	80	19	35	10	10	2020
Środa	Krem z dyni + Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem i suszonymi pomidorami	820	52	62	17	40	14	10	1750
Czwartek	Żurek z kielbasą i ziemniakami + Schab pieczony z sosem musztardowo-jabłkowym	950	56	83	16	43	14	8	2300

PONIEDZIAŁEK

Potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
ZUPY										
Kalafiorowa	gotowanie	180	6	22	5	8	3	4	720	7, 9
Marokańska	gotowanie	240	9	35	8	7	1.5	7	760	9
DANIA GŁÓWNE / WEGE										
Karczek w sosie tymiankowym	pieczenie / duszenie	680	39	40	4	39	14	4	1050	7, 9
Indyk pieczony w sosie żurawinowym	pieczenie	590	43	55	16	20	5	4	850	9
Filet z kurczaka panierowany w sezamie	smażenie / pieczenie	640	42	48	4	30	6	5	900	1, 3, 11
Spaghetti primavera (wege)	gotowanie / duszenie	540	17	82	10	16	4	9	700	1, 7
Tortilla z warzywami (wege)	grillowanie / smażenie	510	15	65	9	21	6	9	850	1, 7

WTOREK

Potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
ZUPY										
Krem pomidorowy na ostro	gotowanie / miksowanie	190	5	25	10	8	3	4	720	7, 9
Pieczarkowa z makaronem	gotowanie	220	7	30	5	8	3	4	780	1, 7, 9
DANIA GŁÓWNE / WEGE										
Wołowina z grzybami mun	smażenie / duszenie	630	40	55	9	27	7	6	1300	6, 9
Kotlet po szwajcarsku	smażenie	750	46	42	3	43	16	3	1150	1, 3, 7
Kurczak po wietnamsku	smażenie / duszenie	620	41	62	13	22	5	5	1350	6

Potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Kluski śląskie w sosie oliwkowym (wege)	gotowanie / duszenie	570	13	86	5	19	5	6	850	3
Linguine aglio olio e peperoncino (wege)	gotowanie / smażenie	590	16	80	4	23	4	6	650	1

ŚRODA

Potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
ZUPY										
Barszcz zabelany	gotowanie	170	4	24	10	7	4	3	750	7, 9
Krem z dyni	gotowanie / miksowanie	200	5	27	10	9	4	5	700	7, 9
DANIA GŁÓWNE / WEGE										
Placki ziemniaczane z gulaszem po węgiersku	smażenie / duszenie	790	34	82	9	37	11	8	1250	1, 3, 9
Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem i suszonymi pomidorami	pieczenie	620	47	35	7	31	10	5	1050	7
Penne all'amatriciana	gotowanie / duszenie	680	27	82	10	27	9	7	1200	1, 7
Falafel z chimichurri (wege)	smażenie / pieczenie	590	20	62	7	29	4	14	850	11*
Naleśniki z pieczarkami, serem i dipem ziołowym (wege)	smażenie	650	27	66	8	31	15	5	1000	1, 3, 7

CZWARTEK

Potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
ZUPY										
Żurek z kielbasą i ziemniakami	gotowanie	320	13	34	4	15	6	4	1250	1, 7, 9
Toskańska z chorizo	gotowanie	310	14	25	6	18	7	6	1150	7, 9
DANIA GŁÓWNE / WEGE										
Schab pieczony z sosem musztardowo-jabłkowym	pieczenie / duszenie	630	43	49	12	28	8	4	1050	7, 10
Kokosowy kurczak z sosem sweet chilli	duszenie	680	40	65	18	27	14	4	1150	6*
Shoarma drobiowa z sosem czosnkowym	grillowanie / smażenie	670	44	52	7	31	8	5	1200	3*, 7
Spaghetti z soczewicą w sosie pomidorowym (wege)	gotowanie / duszenie	570	24	89	11	13	2	15	750	1, 9
Placuszki cukiniowe z dipem curry (wege)	smażenie	540	19	53	7	28	9	6	900	1, 3, 7, 10

LEGENDA ALERGENÓW I UWAGI

1 - zboża zawierające 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.

Znak * oznacza alergen zależny od konkretnej receptury lub zastosowanego produktu gotowego (np. sosu). Przed wykorzystaniem jadłospisu w bieżącej sprzedaży oznaczenia alergenów należy zweryfikować z etykietami użytych surowców i kartami recepturowymi.

Podane wartości energetyczne i odżywcze są orientacyjne. Zostały oszacowane na podstawie standardowych receptur oraz typowych gramatur porcji. Rzeczywiste wartości mogą się różnić w zależności od producenta surowców, ilości tłuszczu, soli, sosów i dokładnej gramatury.

Podsumowania na pierwszej stronie dotyczą wybranego zestawu obiadowego (zupa + danie główne). Nie są to dobowe sumy pełnej diety obejmującej śniadanie, kolację i pozostałe posiłki.

Wybrane zestawy:

Poniedziałek: Kalafiorowa + Indyk pieczony w sosie żurawinowym

Wtorek: Krem pomidorowy na ostro + Wołowina z grzybami mun

Środa: Krem z dyni + Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem i suszonymi pomidorami

Czwartek: Żurek z kielbasą i ziemniakami + Schab pieczony z sosem musztardowo-jabłkowym