JADŁOSPIS DEKADOWY 13.09 – 24.09.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 13.09.2021	kcal: 2693 białko: 101,5 g/d tłuszcz ogół.: 90,0 g/d węglowodany ogół: 371,0 g/d sól: 4,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. krążek 1szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa jarzynowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); pulpet z mięsa wp. s ok. 135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten, mleko**); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; banan 1szt.	Sałatka gros z filetem drobiowym, kapustą pekińską; ogórkiem konserwowym; papryką; kukurydzą i sosem z ketchupu i majonezu w/w 100g (zawiera **gorczycę**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1249 kcal	788 kcal	656 kcal
wtorek 14.09.2021	kcal: 3036 białko: 119,6 g/d tłuszcz ogół.: 107,8 g/d węglowodany ogół: 353,4 g/d sól: 4,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami w/w 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); filet drobiowy s ok. 135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; sałatka wiosenna z sałatą, papryką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; baton zbożowy 1szt (zawiera **gluten, orzechy, orzeszki arachidowe**)	**Jajko** 1,5 szt. w sosie tatarskim z ogórkiem konserwowym, koperkiem, majonezem i jogurtem naturalnym (zawiera **jaja, mleko, gorczycę**); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 30g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; papryka 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1291 kcal	899 kcal	846 kcal
środa 15.09.2021	kcal: 3006 białko: 116,0 g/d tłuszcz ogół.: 119,0 g/d węglowodany ogół: 367,5 g/d sól: 7,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek puszysty 25g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; paluch ze szpinakiem 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Zupa pieczarkowa z makaronem zacierką w/w* 80g (**gluten, mleko, seler**); sos meksykański z mięsem wołowo-wieprzowym s ok.135g z fasolą czerwoną, kukurydzą, papryką i ogórkiem konserwowym (zawiera **gluten, gorczycę**); makaron penne (rurki) zawiera **gluten**; ogórek kiszony 1szt.; kompot z owoców mieszanych w/o** 10g; śliwki ok.150g	Cukinia w panierce 100g (zawiera **gluten, jaja**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**;
		1173 kcal	1081 kcal	752 kcal
czwartek 16.09.2021	kcal: 2862 białko: 125,0 g/d tłuszcz ogół.: 99,7 g/d węglowodany ogół: 363,3 g/d sól: 5,6 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana (zawiera **gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek 10g; rzodkiewka 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera **gluten**, **mleko, gorczycę**); polędwiczki z mintaja 100g panierowane (**gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z czerwonej kapusty z marchewką, papryką i sosem jogurtowo-majonezowym 80g (**jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/ 10g; jabłko 1szt. min.150g	Pizza z serem i pieczarkami 1szt. (**gluten, jaja, mleko**); ketchup chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (**mleko**)
		1348 kcal	725 kcal	789 kcal
piątek 17.09.2021	kcal: 2337 białko: 52,5 g/d tłuszcz ogół.: 65,2 g/d węglowodany ogół: 386,0 g/d sól: 7,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. krążek 1szt. (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; milkshake truskawkowy 150ml	Zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem i ziemniakami w/w* 80g (zawiera **seler**); knedle ze śliwką i śmietaną z cukrem i cukrem waniliowym (zawiera **gluten i mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o**10g; sok owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1248 kcal	1089 kcal	

*w/w – wsad warzywny; **w/o – wsad owocowy

JADŁOSPIS DEKADOWY 13.09 – 24.09.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 20.09.2021	kcal: 3003 białko: 141,7g/d tłuszcz ogół.: 112,9 g/d węglowodany ogół: 352,2 g/d sól: 4,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); papryka 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera **gorczycę**); filet drobiowy s ok.135g w sosie śmietanowym z porem (zawiera **mleko**); makaron świderki (zawiera **gluten)**; warzywa na patelnie ok.100g (brokuł, kalafior i marchewka); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; pomarańcza 1szt.	Kiełbasa na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); ketchup; chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); ser żółty 40g (**mleko**); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1182 kcal	1075 kcal	746 kcal
wtorek 21.09.2021	kcal: 2879 białko: 115,2 g/d tłuszcz ogół.: 94,2 g/d węglowodany ogół: 389,8 g/d sól: 4,4 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1 szt. (**mleko**)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem w/w 80g (**mleko, seler, gorczyca**); kotlet mielony s ok.135g (**gluten, jaja**); ziemianki gotowane z koperkiem; surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym ok.80g; fasolka szparagowa z bułką tartą i margaryną 80g (**gluten, mleko**); kompot z malin w/o 10g; jabłko 1szt.	Kasza bulgur (zawiera gluten) z sosem śmietanowo-malinowym (zawiera **mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); sałata; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (**mleko**)
		1130 kcal	994 kcal	755 kcal
środa 22.09.2021	kcal: 3006 białko: 130,4 g/d tłuszcz ogół.: 104,1 g/d węglowodany ogół: 357,4 g/d sól: 3,9 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek puszysty 25g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; rogal maślany 1szt. (**gluten, jaja, mleko**)	Zupa fasolowa w/w 80g (zawiera **seler)**; schab s ok.150 w sosie własnym (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałatka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; gruszka 1szt.	Zapiekanka z makaronu świderki z serem żółty, kiełbasą i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten, mleko, soję**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1256 kcal	953 kcal	797 kcal
czwartek 23.09.2021	kcal: 2807 białko: 134,3 g/d tłuszcz ogół.: 96,7 g/d węglowodany ogół: 308,0 g/d sól: 3,4 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. krążek 1szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek 10g; rzodkiewka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (**mleko**)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (**gluten, seler**); noga z kurczaka opiekana 1szt; ziemniaki gotowane z koperkiem; ryż biały; sałatka wiosenna z sałaty, ogórka, rzodkiewki z jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; sok owocowo-warzywny 1szt. 300 ml	Pasztecik z pieczarkami 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko); barszczyk czerwony w kubku; chleb mieszany (**gluten)**; margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1244 kcal	872 kcal	691 kcal
piątek 24.09.2021	kcal: 2180 białko: 75,6 g/d tłuszcz ogół.: 65,7 g/d węglowodany ogół: 315,0 g/d sól: 4,3 g/d	płatki kukurydziane/muesli **(gluten, orzechy)**; z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany **(gluten)**; bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko w sosie jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**);	Zupa krem dyniowo-marchewkowy w/w 80g z grzankami (zawiera gluten, mleko); kopytka z bułką tartą i margaryną (zawiera **gluten i mleko**); sałata z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy, orzeszki arachidowe**)	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1180 kcal	1000 kcal	

*w/w – wsad warzywny; **w/o – wsad owocowy