JADŁOSPIS DEKADOWY 01.09 – 10.09.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 30.08.2021	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: g/d	bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
wtorek 31.08.2021	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: g/d	bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
środa 01.09.2021	kcal: 2991 kcal białko: 116,8 g/d tłuszcz ogół.: 111,0 g/d węglowodany ogół: 377,5 g/d sól: 7,0 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; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką w/w* 80g (**gluten, seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g i sosem pomidorowym (**gluten**); ogórek kiszony 1 szt. 60g (**gorczyca**); kompot z owoców mieszanych w/o** 10g; jabłko 1szt. min.150g	Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem (**jaja, mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**);
		1141 kcal	982 kcal	868 kcal
czwartek 02.09.2021	kcal: 2950 białko: 136,0 g/d tłuszcz ogół.: 97,3 g/d węglowodany ogół: 385,2 g/d sól: 3,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana (**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**)	Zupa brokułowa w/w 100g (**mleko, seler**); filet rybny w kostce panierowany 100g (**gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 80g (**gorczyca**); surówka z czerwonej kapusty z marchewką, papryką i sosem jogurtowo-majonezowym 80g (**jaja, mleko**); kisiel owocowy; baton zbożowy 1szt. (**gluten, orzeszki arachidowe, orzechy**)	Pizza z serem i pieczarkami 1szt. (**gluten, jaja, mleko**); ketchup chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); sałata 15g; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (**mleko**)
		1214 kcal	1043 kcal	693 kcal
piątek 03.09.2021	kcal: 1861 białko: 68,0 g/d tłuszcz ogół.: 44,5 g/d węglowodany ogół: 293,1 g/d sól: 1,3 g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek puszysty 25g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka drożdżowa z jabłkiem 1szt. (**gluten, jaja, mleko**)	Zupa grochowa z majerankiem i grzankami w/w* 80g (**gluten, seler**); makaron mieszany z pełnoziarnistym i serem białym (**gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o**10g; sok owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		941 kcal	920 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 01.09 – 10.09.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 06.09.2021	kcal: 3257 białko: 104,6g/d tłuszcz ogół.: 129,6 g/d węglowodany ogół: 413,85 g/d sól: 8,3 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); papryka 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (**mleko, seler**); gulasz z mięsem wp. s ok.135g (**gluten**); ziemniaki gotowane; kasza gryczana; sałatka z ogórka kiszonego z papryką, cebulą, jabłkiem, marchewką i olejem 150g (**gorczyca**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; arbuz ok.200g	Parówki na gorąco 150g (**soja**); bułka hot-dog 1szt. (**gluten**); 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**)
		1073,5 kcal	1090 kcal	1093,5
wtorek 07.09.2021	kcal: 3029 białko: 134,1g/d tłuszcz ogół.: 138,4 g/d węglowodany ogół: 343,4 g/d sól: 3,3 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); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1 szt. (**mleko**)	Zupa ogórkowa w/w 80g (**mleko, seler, gorczyca**); kotlet schabowy s ok.135g (**gluten, jaja**); ziemianki gotowane z koperkiem; kolorowa surówka (sałata, pomidor, kolorowe papryki, olej i sok z cytryny) 80g; kalafior z bułką tartą i margaryną 80g (**gluten, mleko**); kompot z malin w/o 10g; mandarynka 2szt. ok. 150g	Sałatka jarzynowa ze śledziem, groszkiem konserwowym, ogórkiem kiszonym i majonezem (**jaja, mleko, gorczyca**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); ogórek konserwowy 1szt. (**gorczyca**); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (**mleko**)
		1243 kcal	931 kcal	855 kcal
środa 08.09.2021	kcal: 2998 białko: 140,1 g/d tłuszcz ogół.: 85,0 g/d węglowodany ogół: 410,7 g/d sól: 2,1 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; pączek z cukrem pudrem 1szt. (**gluten, jaja, mleko**)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (**gluten, mleko, seler**); risotto z filetem drob. s ok.135g z warzywami: brokuły, marchewka, kalafior, papryka, kukurydza w/w 50g (**gluten**); ogórek w ćwiartki 1szt. 60g; kisiel owocowy; banan 1szt. 150g	Omlet (1,5szt.) zapiekany z szynką, serem, pomidorem i szczypiorkiem (**gluten, jaja, soja, mleko)**; chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1296 kcal	948 kcal	754 kcal
czwartek 09.09.2021	kcal: 3135 białko: 149,0 g/d tłuszcz ogół.: 105,8 g/d węglowodany ogół: 400,3 g/d sól: 3,7 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; ser biały 80g (**mleko**)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (**gluten, seler**); noga z kurczaka opiekana 1szt; ziemniaki gotowane z koperkiem; ryż biały; marchewka z groszkiem zasmażana 150g (**gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; sok owocowo-warzywny 1szt. 300 ml	Makaron świderki ze szpinakiem (**gluten, mleko**); 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**
		1256 kcal	1176 kcal	703 kcal
piątek 10.09.2021	kcal: 2204 białko: 65,6 g/d tłuszcz ogół.: 75,7 g/d węglowodany ogół: 322,7 g/d sól: 7,3 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; pasztet z gęsi 60g (**gluten, jaja, seler**)	Zupa szczawiowa z jajkiem w/w 80g (**mleko, seler**); placki z jabłkami w/o 80g ze śmietaną z cukrem i cukrem waniliowym (**gluten, jaja, mleko**); sałatka owocowa z arbuza, jabłka i pomarańczy 100g; kompot z malin w/o 10g	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1271 kcal	933 kcal	

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