JADŁOSPIS DEKADOWY 25.10-05.11.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 25.10.2021	kcal: 3183 białko: 117,7g/d tłuszcz ogół.: 101,2 g/d węglowodany ogół: 451,0 g/d sól: 3,5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **guten**); bułka mieszana 2szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); papryka 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa z fasolką szparagową (zawiera **mleko, seler**); makaron spaghetti a'la carbonara z kurczakiem i serem żółtym oraz zieloną pietruszką (zawiera **gluten, mleko**); warzywa na patelnię (marchew, kalafior, brokuł); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; gruszka 1szt.	Pizza z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**); ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (zawiera alergeny wg etykiety); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1132 kcal	1229 kcal	822 kcal
wtorek 26.10.2021	kcal: 3266 białko: 119,9 g/d tłuszcz ogół.: 100,0 g/d węglowodany ogół: 475,1 g/d sól: 3,8 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. krążek 1szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1 szt. (zawiera **mleko**)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem w/w 80g (**mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (**gluten, jaja**); ziemianki gotowane z koperkiem; surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym ok.80g (zawiera **mleko**); fasolka szparagowa z bułką tartą i margaryną 80g (zawiera **gluten, mleko**); kompot z wisni w/o 10g; jabłko 1szt.	Ryż z jabłkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (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**)
		1280 kcal	1123 kcal	863 kcal
środa 27.10.2021	kcal: 3039 białko: 105,7 g/d tłuszcz ogół.: 118,6 g/d węglowodany ogół: 389,9 g/d sól: 5,0 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana (zawiera **gluten**), masło 20g (**mleko**); serek puszysty 25g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; rogal maślany 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa krem z białych warzyw (zawiera **mleko**, **seler**) z grzankami (zawiera **gluten**); gulasz z mięsa z szynki wp. s ok.135g (zawiera gluten); kasza gryczana; buraczki zasmażane (zawiera **gluten, mleko**); kisiel owocowy; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy, orzeszki arachidowe**)	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1114 kcal	1234 kcal	691 kcal
czwartek 28.10.2021	kcal: 3114 białko: 114,9 g/d tłuszcz ogół.: 108,3 g/d węglowodany ogół: 416,0 g/d sól: 4,6 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **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**)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera gluten, mleko, gorczycę); filet z maruny 100g panierowany (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, jaja**); kisiel owocowy; jabłko 1szt.	Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą, cebulą, pomidorem i serem żółtym (zawiera **jaja, soję, mleko**); 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**
		1193 kcal	1088 kcal	833 kcal
piątek 29.10.2021	kcal: 2140 białko: 56,4 g/d tłuszcz ogół.: 66,4 g/d węglowodany ogół: 332,5 g/d sól: 5,1 g/d	płatki kukurydziane/muesli **(**zawiera **gluten, orzechy)**; z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany **(gluten)**; bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; milkshake bananowo-truskawkowy 100ml (zawiera **mleko**)	Krupnik z kaszą jęczmienną w/w 80g (zawiera **gluten**); placki ziemniaczane (zawiera **gluten, jaja**) z sosem wegetariańskim (papryka, kukurydza, pieczarki, koncentrat pomidorowy) (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; sok owocowo-warzywny 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1170 kcal	970 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.10 – 05.11.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 01.11.2021	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: g/d	bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
wtorek 02.11.2021	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: g/d	bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
środa 03.11.2021	kcal: 3039 białko: 124,9 g/d tłuszcz ogół.: 123,9 g/d węglowodany ogół: 338 g/d sól: 6,0 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (zawiera **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 brokułowa w/w* 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); schab w sosie własnym (zawiera **gluten, gorczycę**); kasza gryczana; surówka z ogórka kiszonego z papryką, jabłkiem, marchewką, cebulą i olejem (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o** 10g; mandarynka ok.150g	Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem (zawiera **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**;
		1113 kcal	1114 kcal	812 kcal
czwartek 04.11.2021	kcal: 3272 białko: 127,8 g/d tłuszcz ogół.: 114,8 g/d węglowodany ogół: 396,8 g/d sól: 6,3 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; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera **mleko**);	Barszcz ukraiński z białą fasolą (zawiera **mleko, seler**); kotlet-burger wołowo-wieprzowy s ok.135g z duszoną cebulką (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałaty, ogórka, rzodkiewki z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; banan 1szt.	Paluszki rybne (zawiera **gluten, jaja, ryby**) z sosem czosnkowym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera **mleko**)
		1312 kcal	1050 kcal	910 kcal
piątek 05.11.2021	kcal: 2250 białko: 58,7 g/d tłuszcz ogół.: 71,9 g/d węglowodany ogół: 341,8 g/d sól: 3,5 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; pasztet z gęsią 60g (zawiera **gluten, soję**)	Zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem i ziemniakami w/w* 80g (zawiera **seler**); knedle z truskawkami i śmietaną z cukrem i cukrem waniliowym (zawiera **gluten i mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o**10g; sałatka z arbuza, pomarańczy i jabłka z sokiem z cytryny	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1231 kcal	1019 kcal	

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