JADŁOSPIS DEKADOWY 08.11-10.11.2021				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 08.11.2021	kcal: 3019 białko: 137,4g/d tłuszcz ogół.: 93,1 g/d węglowodany ogół: 395,4 g/d sól: 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 białej kapusty z ziemniakami (zawiera **mleko i seler**); risotto z filetem drobiowy s ok.135g z warzywami brokułem, kalafiorem, marchewką, kukurydzą i papryką (zawiera **gluten)**; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; pomarańcza 1szt.	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1088 kcal	823 kcal	1108 kcal
wtorek 09.11.2021	kcal: 3155 białko: 112,1 g/d tłuszcz ogół.: 125,6 g/d węglowodany ogół: 344,0 g/d sól: 4,1 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. (zawiera **mleko**)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki w/w 80g (**gluten, mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (**gluten, jaja**); ziemianki gotowane z koperkiem; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą, papryką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, jaja**); kompot z malin w/o 10g; banan 1szt.	Pasta **jajeczna** 1,5szt. z majonezem i szczypiorkiem (zawiera **mleko, jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera **mleko**)
		1225 kcal	1170 kcal	760 kcal
środa 10.11.2021	kcal: 1993 białko: 58,4 g/d tłuszcz ogół.: 68,0 g/d węglowodany ogół: 283,5 g/d sól: 4,0 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek puszysty 25g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; **jajko** 1szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**);	Zupa jarzynowa w/w 80g z makaronem zacierka (zawiera **gluten, mleko, seler**); placki ziemniaczane 2szt. (zawiera gluten, jaja) z sosem wegetariańskim (kolorowe papryki, fasola czerwona, pieczarki, cebula, kukurydza, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, masło (z **mleka**)); kisiel owocowy; sok owocowo-warzywny 1szt.	bez wyżywienia
		1276 kcal	717kcal	
czwartek 11.11.2021	kcal: białko: tłuszcz ogół.: węglowodany ogół: sól:	bez wyżywienia	bez wyżywienia	
piątek 12.11.2021	kcal: białko: tłuszcz ogół.: węglowodany ogół: sól:	bez wyżywienia	bez wyżywienia	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**

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