JADŁOSPIS DEKADOWY 014.03 – 18.03.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 14.03.2022	kcal: 3113 białko: 113,6 g/d tłuszcz ogół.: 114,6 g/d węglowodany ogół: 408,0 g/d sól: max. 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	Barszcz ukraiński w/w 60g (zawiera seler, mleko); kotlet z fileta drob. s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ryż biały; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; mandarynki 2szt.	Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem (zawiera **jaja**); 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**)
		1130 kcal	1016 kcal	967 kcal
wtorek 15.03.2022	kcal: 3436 białko: 157,3 g/d tłuszcz ogół.: 138,0 g/d węglowodany ogół: 394,4 g/d sól: max.5 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); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, mleko, seler**); schab w sosie własnym s ok.150g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałatka z ogórka kiszonego z cebulą, musztardą i olejem (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o** 10g; mus owocowy 1szt.	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, jaja**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (**mleko**)
		1208 kcal	1181 kcal	1047 kcal
środa 16.03.2022	kcal: 3152 białko: 117,7 g/d tłuszcz ogół.: 123,1 g/d węglowodany ogół: 391,5 g/d sól: max.5 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; koktajl bananowo-truskawkowy 150ml (zawiera **mleko**);	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera gluten); filet rybny 100g panierowany (zawiera **gluten, jaja, ryby**); surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, jaja**); kisiel owocowy; gruszka 1szt.	Pizza 1szt. z pieczarkami i serem (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1122 kcal	939 kcal	1091 kcal
czwartek 17.03.2022	kcal: 3270 białko: 141,7 g/d tłuszcz ogół.: 123,9 g/d węglowodany ogół: 400,0 g/d sól: max.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, ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera **gluten**);	Zupa brokułowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok. 135g i sosem pomidorowym (zawiera **gluten**); ogórek w ćwiartki 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; jabłko 1szt.	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); bułka hot dog 1szt. (zawiera **gluten**); 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**
		1173 kcal	972 kcal	1125 kcal
piątek 18.03.2022	kcal: 2024 białko: 51,2 g/d tłuszcz ogół.: 59,0 g/d węglowodany ogół: 322,5 g/d sól: max.5 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 1 szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**);	Kapuśniak z białej kapusty (zawiera **mleko, seler**); kluski śląskie z musem wiśniowym (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 #**
		1140 kcal	884 kcal	

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