JADŁOSPIS DEKADOWY 19.04.-29.04.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 18.04.2022	kcal: białko: tłuszcz ogół.: węglowodany ogół: sól:	bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
wtorek 19.04.2022	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d	bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
środa 20.04.2022	kcal: 3149 białko: 118,5 g/d tłuszcz ogół.: 137,7 g/d węglowodany ogół: 364,2 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 puszysty 25g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa brokułowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten**); ogórek w ćwiartki 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; jabłko 1szt.	Parówki na gorąco 150g (zawiera **soję)**; 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**;
		1110 kcal	998 kcal	1041 kcal
czwartek 21.04.2022	kcal: 3013 białko: 118,8 g/d tłuszcz ogół.: 110,5 g/d węglowodany ogół: 357,2 g/d sól: max.5 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**); filet rybny s ok.110g panierowany w kostce (**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; banan1szt.	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**)
		1143 kcal	975 kcal	895 kcal
piątek 22.04.2022	kcal: 2160 białko: 53,4 g/d tłuszcz ogół.: 50,4 g/d węglowodany ogół: 357,0 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 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. w sosie jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**);	Zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem i ziemniakami w/w* 80g (zawiera **seler**); knedle z białym serem i z bułką tartą (zawiera **gluten, mleko**); sałata z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o**10g; sok owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1153 kcal	1007 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 19.04-29.04.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 25.04.2022	kcal: 2839 białko: 125,3g/d tłuszcz ogół.: 97,4 g/d węglowodany ogół: 367,7 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	Zupa kalafiorowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); mandarynki 2szt.	Jajecznica 2szt. (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (**mleko**); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1057 kcal	979 kcal	803 kcal
wtorek 26.04.2022	kcal: 2917 białko: 117,4g/d tłuszcz ogół.: 94,5 g/d węglowodany ogół: 404,2 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); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; rogal maślany 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa pomidorowa z makaronem świderki (zawiera **gluten, mleko**) z zieloną pietruszką; filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ryż biały; sałatka wiosenna z sałatą, rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; arbuz 200g	Kasza bulgur z musem truskawkowym (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); sałata; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (**mleko**)
		1234 kcal	936 kcal	747 kcal
środa 27.04.2022	kcal: 3169 białko: 161,1 g/d tłuszcz ogół.: 117,6 g/d węglowodany ogół: 365,3 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; jogurt owocowy 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa z fasolką szparagową w/w 60g (zawiera **mleko**); schab s ok.150g w sosie własnym (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałatka kolorowa z ogórka kiszonego z papryką, marchewką, jabłkiem i olejem; kisiel owocowy; jabłko 1szt.	Kiełbasa na gorąco s ok.150g z ketchupem (zawiera **soję**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1117 kcal	1168 kcal	884 kcal
czwartek 28.04.2022	kcal: 2929 białko: 136,0 g/d tłuszcz ogół.: 90,7 g/d węglowodany ogół: 393,7 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); szczypiorek 10g; rzodkiewka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera **mleko**);	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. opiekane; ryż biały; marchewka z groszkiem zasmażana (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; sok warzywno-owocowy 1szt.	Pasztecik z pieczarkami 1szt. (zawiera **gluten**); barszczyk czerwony w kubku; chleb mieszany (zawiera **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**
		1125 kcal	1075 kcal	729 kcal
piątek 29.04.2022	kcal: 2001 białko: 55,7 g/d tłuszcz ogół.: 54,4 g/d węglowodany ogół: 323,1 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; mus owocowy 1szt.	Kapuśniak z białej kapusty (zawiera **mleko, seler**); placki ziemniaczane 2szt. z sosem warzywnym z papryką, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe**)	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1101 kcal	900 kcal	

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