JADŁOSPIS DEKADOWY 02.05.2022 – 13.05.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 02.05.2022		bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
wtorek 03.05.2022		bez wyżywienia	bez wyżywienia	bez wyżywienia
środa 04.05.2022	kcal: 2744 białko: 142,7 g/d tłuszcz ogół.: 82,6 g/d węglowodany ogół: 350,8 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;	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, mleko, seler**); risotto z filetem drobiowym s ok.135g z warzywami (zawiera **gluten)**; ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); kisiel owocowy; banan 1szt.	Bułeczki „margerytki" zapiekane z papryką, pomidorem, szczypiorkiem i serem żółtym 2szt. (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1007 kcal	891 kcal	846 kcal
czwartek 05.05.2022	kcal: 2771 białko: 117,8g/d tłuszcz ogół.: 93,2 g/d węglowodany ogół: 370,3 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, papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt pitny 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera mleko, seler, gorczycę); kotlet rybny s ok.135g (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych; mandarynka 1szt.	Kasza bulgur z musem truskawkowym (zawiera **gluten, mleko)**; chleb mieszany (**gluten)**; margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1076 kcal	921 kcal	774 kcal
piątek 06.05.2022	kcal: 2144 białko: 68,0g/d tłuszcz ogół.: 63,6 g/d węglowodany ogół: 327,2 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; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja**)	Barszcz ukraiński z białą fasolą (zawiera **mleko, seler**); makaron ze szpinakiem i serem mozarella (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych; sok owocowy 1szt.	**bez wyżywienia** **# ze względu na różnorodność dostaw jadłospis może ulec zmianie #**
		1076 kcal	1068 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2022 – 13.05.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 09.05.2022	kcal: 2822 białko: 135,9 g/d tłuszcz ogół.: 78,6 g/d węglowodany ogół: 392,4 g/d sól: max. 5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa ogórkowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); filet z kurczaka s ok.135g w sosie pieczarkowym (zawiera **gluten**); ryz biały; surówka z kapusty białej z marchewką, rzodkiewką i sosem jogurtowo-majonezowym z miodem i musztardą; kompot z owoców mieszanych w/o10g; banan 1szt.	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą, cebulą, serem żółtym i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata 15g; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		963 kcal	1132 kcal	727 kcal
wtorek 10.05.2022	kcal: 2727 białko: 104,8g/d tłuszcz ogół.: 90,0 g/d węglowodany ogół: 377,4 g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); bułka jogurtowa 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); sałata; pomidor 35g	Zupa pomidorowa z ryżem w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); buraczki zasmażane (zawiera **gluten**); ziemniaki gotowane; kisiel owocowy; mandarynki 2szt.	Pizza 1sz. (zawiera **gluten, mleko**); ketchup 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 (**mleko**)
		1068 kcal	1002 kcal	657 kcal
środa 11.05.2022	kcal: 2936 białko: 100,9 g/d tłuszcz ogół.: 117,4 g/d węglowodany ogół: 363,7 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; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera **mleko**);	Zupa koperkowa (zawiera **seler, mleko**); gulasz z mięsa wieprzowego s ok.135g (zawiera **gluten**); kolorowa sałatka z ogórka kiszonego z marchewką, papryką, jabłkiem i olejem (zawiera **gorczycę**); kasza gryczana; ziemniaki gotowane; kompot z owoców mieszanych; gruszka 1szt.	Sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem, z sosem jogurtowo majonezowym (zawiera **mleko, jaja**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1059 kcal	1096 kcal	781 kcal
czwartek 12.05.2022	kcal: 1060 białko: 110,8 g/d tłuszcz ogół.: 92,3 g/d węglowodany ogół: 420,8 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, papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa jarzynowa w/w 60g (zawiera mleko, seler); fasolka po bretońsku z mięsem z szynki wp. s ok.60g i kiełbasą ok.60g (zawiera **soję**); ogórek, marchewka, papryka słupki ok.100g; kompot z owoców mieszanych; sok warzywno-owocowy 1szt.	Paluszki rybne z sosem czosnkowym (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (**gluten)**; margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (**mleko**); pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1060 kcal	1165 kcal	716 kcal
piątek 13.05.2022	kcal: 2225 białko: 63,0 g/d tłuszcz ogół.: 75,5 g/d węglowodany ogół: 322,2 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; jajko 1szt. z sosem tatarskim (zawiera **jaja, mleko**);	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 60g (zawiera **mleko**); placki z jabłkami ze śmietaną z cukrem i cukrem waniliowym (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy włoskie i orzeszki arachidowe**);	**bez wyżywienia** **# ze względu na różnorodność dostaw jadłospis może ulec zmianie #**
		1209 kcal	1016 kcal	

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