JADŁOSPIS DEKADOWY 30.05.2022 – 10.06.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 30.05.2022	kcal: 2800 białko: 105,3 g/d tłuszcz ogół.: 86,5 g/d węglowodany ogół: 409,1 g/d sól: 3,6 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); papryka 20g; ogórek 20g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten**); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); 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**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); sałata; ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1049 kcal	956 kcal	795 kcal
wtorek 31.05.2022	kcal: 3091 białko: 101,6 g/d tłuszcz ogół.: 134,7 g/d węglowodany ogół: 396,3 g/d sól: 3,7 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa z fasolką szparagową (zawiera **mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g panierowany s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ryż biały; sałatka wiosenna z sałatą z papryką, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; melon 200g	Jajecznica 2szt (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1240 kcal	1015 kcal	836 kcal
środa 01.06.2022	kcal: 2970 białko: 140,3 g/d tłuszcz ogół.: 99,2 g/d węglowodany ogół: 383,1 g/d sól: 6,7 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet ser biały 80g (zawiera **mleko**); szczypiorek, rzodkiewka	Zupa kalafiorowa w/w* 60g (zawiera **mleko, seler**); schab b/k s ok.150g w sosie własnym (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałatka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o** 10g; lody owocowe 1szt.	Sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **gluten, jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, pomidor 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1157 kcal	1026 kcal	787 kcal
czwartek 02.06.2022	kcal: 2997 białko: 103,8 g/d tłuszcz ogół.: 112,4 g/d węglowodany ogół: 387,2 g/d sól: 4,3 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 (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; paluch szpinakowy 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera **gluten, mleko**); filet rybny s ok.110g panierowany (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem; kompot z owoców mieszanych; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy, orzeszki arachidowe**)	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą, cebulą, serem żółtym i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten, soję, mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata; papryka 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**;
		1115 kcal	1066 kcal	816 kcal
piątek 03.06.2022	kcal: 2431,0 białko: 88,1 g/d tłuszcz ogół.: 76,8 g/d węglowodany ogół: 353,9 g/d sól: 2,4 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; ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; sałata; pomidor 35g, jajko 1szt. w sosie jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**)	Zupa grochowa z grzankami w/w 60g (zawiera **gluten**); kluski śląskie z musem truskawkowym (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; sok warzywno – owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #** *w/w – wsad warzywny; **w/o – wsad owocowy
		1163 kcal	1268 kcal	

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.05-10.06.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 06.06.2022	kcal: 3160 białko: 124,1g/d tłuszcz ogół.: 149,0 g/d węglowodany ogół: 329,9 g/d sól: 6,1 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa pomidorowa z makaronem świderki w/w 60g (zawiera **gluten, mleko, seler**); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera **gluten**); ziemniaki gotowane; kasza gryczana; surówka z ogórka kiszonego z cebulą, musztardą i olejem (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; banan 1szt.	Sałatka meksykańska z papryką czerwoną, ananasem, ogórkiem konserwowym, porem, czerwoną fasolą i kukurydzą oraz sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko, gorczycę**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1047 kcal	1194 kcal	919 kcal
wtorek 07.06.2022	kcal: 2912 białko: 104,8 g/d tłuszcz ogół.: 115,7 g/d węglowodany ogół: 356,5 g/d sól: 4,7 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. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1 szt. (zawiera **mleko**)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami w/w 60g (zawiera **gluten, mleko, seler**); burger wołowo-wieprzowy s ok.135g z duszoną cebulką (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; surówka z białej kapusty z marchewką, papryką i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; jabłko 1szt.	Bułeczki margerytki zapiekane z serem, papryką i pomidorem 2szt. (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata 15g; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z **mlekiem**
		1102 kcal	958 kcal	852 kcal
środa 08.06.2022	kcal: 3057 białko: 134,6 g/d tłuszcz ogół.: 116,7 g/d węglowodany ogół: 375,7 g/d sól: 4,7 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 puszysty 25g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Barszcz ukraiński z białą fasolą w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g w sosie pieczarkowym (zawiera **gluten**); makaron rurki (zawiera **gluten**); kisiel owocowy; kiwi 1szt.	Pasta jajeczna z zieloną pietruszką i majonezem (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1331 kcal	940 kcal	786 kcal
czwartek 09.06.2022	kcal: 2968 białko: 152,1 g/d tłuszcz ogół.: 105,6 g/d węglowodany ogół: 331,8 g/d sól: 5,9 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek 10g; rzodkiewka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa brokułowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; baton zbożowy 1szt.	Paluszki rybne z sosem czosnkowym (zawiera **gluten, jaja, ryby, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten)**; margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1185 kcal	777 kcal	1006 kcal
piątek 10.06.2022	kcal: 2222 białko: 84,3 g/d tłuszcz ogół.: 72,7 g/d węglowodany ogół: 309,7 g/d sól: 2,4 g/d	płatki kukurydziane/muesli **(gluten, orzechy)**; z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten)**; bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet z gęsi (zawiera **gluten, soję**)	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką w/w 60g (zawiera **gluten, mleko**); pierogi z serem ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; mus owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #** *w/w – wsad warzywny; **w/o – wsad owocowy
		1148 kcal	1074 kcal	

*w/w zawartość warzyw; w/o zawartość owoców