JADŁOSPIS DEKADOWY 26.09-07.10.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 26.09.2022	kcal: 2680 białko: 106,7g/d tłuszcz ogół.: 93,6 g/d węglowodany ogół: 353,2 g/d sól: max.5 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 puszysty 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa jarzynowa w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane z koperkiem; mizeria z jogurtem nat. 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; melon 200g	Krążki cukinii w panierce ok.100g (zawiera **gluten, jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		949 kcal	959 kcal	772 kcal
wtorek 27.09.2022	kcal: 3026 białko: 129,2 g/d tłuszcz ogół.: 116,8 g/d węglowodany ogół: 345,1 g/d sól: max. 5g/d	płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. kostka 1szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Krupnik jęczmienny w/w 50g (zawiera **gluten, seler**); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ryż biały; sałatka wiosenna z sałatą, papryką, rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem nat. (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; jabłko 1szt.	Jajecznica 2szt. (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1044 kcal	1127 kcal	855 kcal
środa 28.09.2022	kcal: 2993 białko: 109,7 g/d tłuszcz ogół.: 99,2 g/d węglowodany ogół: 400,7 g/d sól: max. 5g/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 45g (alergeny wg etykiety); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera **mleko, seler, gorczycę**); gulasz meksykański z mięsem z szynki wp. s ok.135g z papryką, fasolą czerwoną, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym (zawiera **gluten, gorczycę**); kasza gryczana; kompot z owoców mieszanych w/o** 10g; sok warzywno-owocowy 150ml	Paluszki rybne ok.100 z sosem czosnkowym (zawiera **gluten, ryby, jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1021 kcal	1006 kcal	966 kcal
czwartek 29.09.2022	kcal: 2886 białko: 148,0 g/d tłuszcz ogół.: 105,3 g/d węglowodany ogół: 338,1 g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. kostka 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera **mleko**)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 50g (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ziemniaki gotowane; marchewka z groszkiem zasmażana (zawiera gluten); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; nektarynka 1szt.	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurt. majonez (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1055 kcal	995 kcal	836 kcal
piątek 30.09.2022	kcal: 2048 białko: 55,3 g/d tłuszcz ogół.: 56,9 g/d węglowodany ogół: 331,5 g/d sól: max.5 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 puszysty 20g (zawiera **mleko**); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; milkshake bananowo-truskawkowy 150ml (zawiera **mleko**)	Zupa krem marchewkowo-dyniowy z grzankami w/w 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); kopytka ziemniaczana z bułką tartą i margaryną (zawiera **gluten, jaja**); sałata z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z wiśni w/o 10g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe**) 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		977 kcal	1071 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 26.09-07.10.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 03.10.2022	kcal: 3114 białko: 140,9 g/d tłuszcz ogół.: 125,2 g/d węglowodany ogół: 356,6 g/d sól: max.5 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 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa kalafiorowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); schab w sosie własnym s ok.150g (zawiera **gluten**); kasza jęczmienna (zawiera **gluten**); buraczki zasmażane (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; gruszka 1szt.	Parówki ok.150g na gorąco (zawiera **soję**); bułka hotdog 1szt. (zawiera **gluten**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1055 kcal	1196 kcal	863 kcal
wtorek 04.10.2022	kcal: 2919 białko: 133,0 g/d tłuszcz ogół.: 100,1 g/d węglowodany ogół: 370,2 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. kostka 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa pizza z pieczarkami, cebulą, papryką i serkiem topionym w/w 80g (zawiera **mleko**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemianki gotowane z koperkiem; marchewka z jabłkiem i jogurtem nat. 100g (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; mandarynka 1szt.	Makaron świderki ze szpinakiem (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); pomidor 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1137 kcal	938 kcal	844 kcal
środa 05.10.2022	kcal: 2849 białko: 132,7 g/d tłuszcz ogół.: 85,7 g/d węglowodany ogół: 382,9 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 puszysty 25g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety); papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pączek z cukrem pudrem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa cebulowa z grzankami (zawiera **gluten**); risotto z filetem drob. s ok.135g z brokułem, marchewką, kukurydzą, kalafiorem (zawiera **gluten)**; ryż biały; marchewka w słupki; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; mus owocowy 100ml	Pasztecik z pieczarkami 1szt. (zawiera gluten); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 45g (zawiera alergeny); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1134 kcal	907 kcal	808 kcal
czwartek 06.10.2022	kcal: 2813 białko: 127,1 g/d tłuszcz ogół.: 98,7 g/d węglowodany ogół: 351,9 g/d sól: max.5 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 45g (alergeny wg etykiety); szczypiorek; rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa zalewajka z majerankiem i ziemniakami (zawiera **gluten, mleko**); filet rybny w kostce panierowany 100g (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; jabłko 1szt.	Sałatka gyros z filetem drob. ok.60g kapustą pekińską, papryką, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem z majonezu i ketchupu (zawiera **jaj, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten)**; margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1168 kcal	914 kcal	731 kcal
piątek 07.10.2022	kcal: 2190 białko: 70,0 g/d tłuszcz ogół.: 91,7 g/d węglowodany ogół: 288,9 g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy)**; z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten)**; bułka mieszana (**gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**)	Barszcz ukraiński z biała fasolą w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); placuszki z marchewki, cukinii, selera z sosem śmietanowo-jogurtowym (zawiera gluten, jaja, mleko); sałatka owocowa z jabłka, mandarynki, banana; kompot z owoców mieszanych w/o 10g	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1218 kcal	972 kcal	

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