JADŁOSPIS DEKADOWY 10.10-21.10.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 10.10.2022	kcal: 2870 białko: 121,5g/d tłuszcz ogół.: 100,2g/d węglowodany ogół: 372,5g/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); pomidor 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa koperkowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g, sosem pomidorowym i ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten**); ogórek w słupki 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; banan 1szt.	Pasta z makreli z zieloną pietruszką, ogórkiem konserwowym i papryką (zawiera **ryby**); 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**);
		1017 kcal	980 kcal	873 kcal
wtorek 11.10.2022	kcal: 3218 białko: 125,9g/d tłuszcz ogół.: 110,0g/d węglowodany ogół: 431,9g/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); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja)**; ziemniaki gotowane z koperkiem; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; pomarańcza 1szt.	Pizza z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); ketchup; 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**
		1227 kcal	1092 kcal	899 kcal
środa 12.10.2022	kcal: 3020 białko: 107,9g/d tłuszcz ogół.: 131,3g/d węglowodany ogół: 355,0g/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 35g (alergeny wg etykiety); sałata, papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; paluch szpinakowy 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa jarzynowa z ziemniakami (zawiera **gluten, mleko, seler**); łazanki z mięsem mielonym s ok.135g i kapustą kiszoną (zawiera gluten); kompot z owoców mieszanych; melon 200g	Hamburger z mortadeli w panierce (zawiera **gluten, jaja, soję**); bułka mieszana 1szt., chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera mleko); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1046 kcal	1071 kcal	903 kcal
czwartek 13.10.2022	kcal: 2032 białko: 55,7g/d tłuszcz ogół.: 49,8g/d węglowodany ogół: 338,3g/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; twarożek z jogurtem nat. 100g (zawiera **mleko**)	Zupa fasolowa z majerankiem i ziemniakami (zawiera **seler**); knedle z truskawkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych; mus owocowy 1szt.	**14 października** **wolne od zajęć dydaktycznych**
		1029 kcal	1003 kcal	
piątek 14.10.2022	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d	**wolne od zajęć dydaktycznych**	**wolne od zajęć dydaktycznych**	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 10.10-21.10.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 17.10.2022	kcal: 3103 białko: 155,1g/d tłuszcz ogół.: 94,0g/d węglowodany ogół: 410,1g/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	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w 60g (zawiera **seler**); filet drobiowy s ok.135g w sosie słodko-kwaśnym z papryką, ananasem, cebulą i koncentratem pomidorowym (zawiera **gluten**); ryż biały; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; nektarynka 1szt.	Omlet 1,5szt. z brokułem, papryką czerwoną i serem żółtym (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1032 kcal	1142 kcal	929 kcal
wtorek 18.10.2022	kcal: 3135 białko: 126,1g/d tłuszcz ogół.: 119,7g/d węglowodany ogół: 389,4g/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 owocowy 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa krem brokułowa z grzankami (zawiera **gluten, mleko, seler**); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych; jabłko 1szt.	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję)**; bułka hotdog 1szt. (zawiera **gluten**); 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**
		1075 kcal	1023 kcal	1037 kcal
środa 19.10.2022	kcal: 3250 białko: 121,1g/d tłuszcz ogół.: 123,5g/d węglowodany ogół: 410,5g/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; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa z fasolką szparagową w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałatka z buraków z jabłkiem, cebulą i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe**)	Sałatka makaronowa z szynką, ogórkiem konserwowym, papryką, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko, soję**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 45g (zawiera alergeny); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1115 kcal	1098 kcal	1037 kcal
czwartek 20.10.2022	kcal: 2809 białko: 110,4g/d tłuszcz ogół.: 112,1g/d węglowodany ogół: 336,1g/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; ser biały 80g (zawiera **mleko**);	Zupa zalewajka z majerankiem i ziemniakami (zawiera **gluten, mleko**); kotlet mielony z fileta rybnego s ok.120g (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; mandarynka 1szt.	Warzywa na patelnię z brokułem, kalafiorem, marchewką, papryką i kukurydzą 100g; 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**
		1057 kcal	913 kcal	839 kcal
piątek 21.10.2022	kcal: 2208 białko: 71,4g/d tłuszcz ogół.: 67,0g/d węglowodany ogół: 332,0g/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; pasztet z gęsi 60g (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa pieczarkowa z makaronem zacierka (zawiera **gluten, mleko, seler**); naleśniki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych; sok warzywno-owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1067 kcal	1141 kcal	

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