JADŁOSPIS DEKADOWY 24.10-04.11.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 24.10.2022	kcal: 2957 białko: 103,4g/d tłuszcz ogół.: 103,2g/d węglowodany ogół: 403,3g/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 z żółtych warzyw w/w 80g (kalafior, kukurydza, żółta papryka, fasolka szparagowa) z ziemniakami (zawiera **mleko, seler**); pulpeciki a la gołąbki z mięsa mielonego s ok.135g z kapustą białą w sosie pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**); ryż brązowy; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych; banan 1szt.	Jajka sadzone w toście razowym 2szt. zapiekane z serem żółtym (zawiera **gluten, jaja, mleko**); 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**);
		1081 kcal	961 kcal	915 kcal
wtorek 25.10.2022	kcal: 2915 białko: 148,1g/d tłuszcz ogół.: 107,8,0g/d węglowodany ogół: 336,5g/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); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. zapiekana; ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałatą, ogórkiem, rzodkiewką, papryką, koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; pomarańcza 1szt.	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, 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**
		1124 kcal	944 kcal	847 kcal
środa 26.10.2022	kcal: 2938 białko: 139,2g/d tłuszcz ogół.: 104,8g/d węglowodany ogół: 360,4g/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; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Barszcz ukraiński w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); schab w sosie własnym s ok.150g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; surówka kolorowa z ogórka kiszonego z marchewką, papryką, jabłkiem i olejem; kompot z owoców mieszanych; melon 200g	Paluszki rybne w sosie czosnkowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten, ryby, jaja, mleko**); 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**
		1133 kcal	1102 kcal	703 kcal
czwartek 27.10.2022	kcal: 2844 białko: 118,6g/d tłuszcz ogół.: 98,3g/d węglowodany ogół: 384,7g/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; jogurt pitny 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa krem z cukinii (zawiera **mleko, seler**); fasolka po bretońsku z mięsem z szynki wp. s ok.60g i kiełbasą śląską 60g w sosie pomidorowym (zawiera **soję**); chleb mieszany; warzywa w słupkach: papryka, marchewka, ogórek; kompot z owoców mieszanych; sok warzywno-owocowy 1szt.	Makaron ze szpinakiem (zawiera **mleko, gluten**); 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**
		1002 kcal	1118 kcal	724 kcal
piątek 28.10.2022	kcal: 2150,00 białko: 74,8g/d tłuszcz ogół.: 70,7g/d węglowodany ogół: 307,0g/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); sałata, papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); pierogi ruskie z prażoną cebulą (zawiera **gluten, jaja, mleko**); surówka z kalarepki, rzodkiewek, szczypiorku, jabłka z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechu i orzeszki arachidowe**);	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1080 kcal	1070 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 24.10-04.11.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 31.10.2022	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**
wtorek 01.11.2022	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**
środa 02.11.2022	kcal: 2815 białko: 108,9g/d tłuszcz ogół.: 94,6g/d węglowodany ogół: 380,7g/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;	Zupa jarzynowa z zacierką (zawiera **gluten, mleko, seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten**); ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych; jabłko 1szt.	Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem; 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**)
		1049 kcal	923 kcal	843 kcal
czwartek 03.11.2022	kcal: 2848 białko: 115,0g/d tłuszcz ogół.: 97,5g/d węglowodany ogół: 374,1g/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**); filet rybny w kostce 100g (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty kiszonej z marchewką, cebulą i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; mandarynka 1szt.	Kasza jaglana zapiekana z malinami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **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**
		1123 kcal	958 kcal	767 kcal
piątek 04.11.2022	kcal: 2304 białko: 85,3g/d tłuszcz ogół.: 67,4g/d węglowodany ogół: 332,4g/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**)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką (zawiera **mleko, seler**); pieczone burgery z buraka: burak, kasza jaglana, nasiona słonecznika, mąka pszenna, cebula, olej, natka pietruszki (zawiera **gluten, jaja**) ; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem; kompot z owoców mieszanych; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe**)	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1067 kcal	1237 kcal	

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