JADŁOSPIS DEKADOWY 07.11-18.11.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 07.11.2022	kcal: 2899 białko: 136,4 g/d tłuszcz ogół.: 114,0 g/d węglowodany ogół: 328,8 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 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa grochowa z grzankami w/w* 60g (zawiera **gluten, seler**); filet drobiowy s ok.135g z pieczarkami (zawiera **gluten**); makaron świderki (zawiera **gluten**); surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym w/w* 120g (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; melon 200g	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); bułka hotdog 1szt.; ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera mleko); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		944 kcal	**1016 kcal**	**939 kcal**
wtorek 08.11.2022	kcal: 2939 białko: 139,8 g/d tłuszcz ogół.: 140,1 g/d węglowodany ogół: 283,0 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); szczypiorek 10g, rzodkiewka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami w/w* 80g (zawiera **mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; buraczki zasmażane w/w* 120g (zawiera **gluten**); kisiel owocowy; jabłko 1szt.	Pasta jajeczna 1,5szt. z majonezem i zieloną pietruszką (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1101 kcal	**947 kcal**	**891 kcal**
środa 09.11.2022	kcal: 2906 białko: 114,2 g/d tłuszcz ogół.: 129,0 g/d węglowodany ogół: 322,9 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 kanapkowy 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pączek z cukrem pudrem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**); papryka 35g; sałata	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w* 80g (zawiera **seler, mleko**); gulasz meksykański z mięsem z szynki wp. s ok.135g z czerwoną fasolą, kukurydzą, papryką, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym w/w* 80g (zawiera **gluten, gorczycę**); kasza gryczana; ogórek w słupki 100g; kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; arbuz 200g	Sałatka ryżowa z tuńczykiem, papryką, kukurydzą, groszkiem konserwowym i sosem jogurtowo-majonezowym w/w* 80g (zawiera **jaja, mleko, ryby**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 35g (zawiera **mleko**); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1049 kcal	**1022 kcal**	**835 kcal**
czwartek 10.11.2022	kcal: 1837 białko: 75,30 g/d tłuszcz ogół.: 43,60 g/d węglowodany ogół: 298,60 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 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 20g; ogórek konserwowy 1szt. dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; Tymbark drugie śniadanie 1szt. (zawiera **mleko**)	Barszcz ukraiński z białą fasolą w/w* 50g (zawiera **mleko, seler**); zapiekanka makaronowa z warzywami: brokułem, kalafiorem, marchewką, koperkiem, pieczarkami i sosem serowym w/w 80g (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; sok warzywno-owocowy 1szt. 300ml	**bez wyżywienia**
		966 kcal	**907 kcal**	
piątek 11.11.2022	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: g/d	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych**	**dzień wolny od zajęć dydaktycznych** # ze względu na zmienność dostaw jadłospis może ulec zmianie#

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 07.11-18.11.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 14.11.2022	kcal: 2801 białko: 109,8 g/d tłuszcz ogół.: 90,0 g/d węglowodany ogół: 387,0 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 15g; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w* 60g (zawiera **seler**); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym w/w* 100g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; banan 1szt.	Bułeczki zapiekane z papryką, pomidorem, szczypiorkiem i serem żółtym 2szt. w/w*50g (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); sałata; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		993 kcal	**989 kcal**	**819 kcal**
wtorek 15.11.2022	kcal: 2952 białko: 130,3 g/d tłuszcz ogół.: 115,8 g/d węglowodany ogół: 348,7 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. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa brokułowa w/w* 60g (zawiera **mleko, seler**); kotlet z fileta drobiowego s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ryż biały; sałatka wiosenna z sałatą, ogórkiem, rzodkiewką, papryką i jogurtem naturalnym w/w* 100g (zawiera **mleko**); kisiel owocowy 1szt.; jabłko 1szt.	Omlet z brokułem, papryką, kukurydzą i serem żółtym (zawiera **jaja**) w/w*80g; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 30g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1021 kcal	**1087 kcal**	**844 kcal**
środa 16.11.2022	kcal: 2913 białko: 142,7 g/d tłuszcz ogół.: 110,3 g/d węglowodany ogół: 329,5 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; rogal maślany 1szt. (**gluten, jaja, mleko**)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym w/w* 80g (zawiera **gluten, mleko, seler)**; schab s ok.150 w sosie własnym (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałatka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; gruszka 1szt.	Zapiekanka z makaronu świderki z serem żółty, kiełbasą i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten, mleko, soję**); 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 (zawiera **gluten, mleko**)
		977 kcal	**1120 kcal**	**816 kcal**
czwartek 17.11.2022	kcal: 2818 białko: 107,1 g/d tłuszcz ogół.: 99,2 g/d węglowodany ogół: 369,9 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 35g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastka zbożowe 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Kapuśniak z kiszonej kapusty w/w* 80g (zawiera **seler**); filet rybny panierowany s ok.120g (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty czerwonej z papryką, marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, jaja**) w/w* 120g; kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; mus owocowy 1szt. 200ml	Sałatka gyros z kapustą pekińską, papryką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, filetem drobiowym s ok.65g i sosem z ketchupu i majonezu (zawiera **jaja, mleko, gorczycę**) w/w* 80g; 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**
		1009 kcal	**858 kcal**	**951 kcal**
piątek 18.11.2022	kcal: 2002 białko: 61,3 g/d tłuszcz ogół.: 54,1 g/d węglowodany ogół: 295,8 g/d sól: max.5 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; jajko 1szt. w sosie jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**);	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w*80g (zawiera **mleko, seler**); placki ziemniaczane z sosem wegetariańskim z kolorową papryką, pieczarkami, cebulą, kukurydzą i koncentratem pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**) w/w* 100g; kompot z owoców mieszanych w/o** 20g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy, orzeszki arachidowe**)	**bez wyżywienia** # ze względu na zmienność, jadłospis może ulec zmianie #
		1079 kcal	**923 kcal**	

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