JADŁOSPIS DEKADOWY 05.12.-16.12.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 05.12.2022	kcal: 2928 białko: 107,8g/d tłuszcz ogół.: 92,3 g/d węglowodany ogół: 390,2 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;	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką (zawiera **seler**); gulasz meksykański z mięsem z szynki wp. s ok.135g z czerwoną fasolą, kukurydzą, papryką, ogórkiem konserwowym (zawiera **gluten, gorczycę**); makaron świderki (zawiera **gluten**); ogórek kiszony 1szt. (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; banan 1szt.	Mortadela ok.150g w panierce (zawiera **gluten, jaja**); bułka mieszana 1szt. (zawiera gluten); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata; papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**); ketchup
		1023 kcal	1116 kcal	789 kcal
wtorek 06.12.2022	kcal: 3015 białko: 91,0 g/d tłuszcz ogół.: 142,3 g/d węglowodany ogół: 343,1 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; pomidor 35g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera **seler**); kotlet schabowy s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałatą, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem nat. (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; melon 200g mikołaj z czekolady 1szt.	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1014 kcal	1022 kcal	979 kcal
środa 07.12.2022	kcal: 3160 białko: 119,6 g/d tłuszcz ogół.: 129,1 g/d węglowodany ogół: 376,4 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); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa krem marchewkowo-dyniowy z grzankami w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); łazanki z makaronem kokardki z mięsem wieprzowo-wołowym z kapustą kiszoną (zawiera **gluten, gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; mus owocowy 1szt.	Bułeczki margerytki 2szt. z serem żółtym, papryką i pomidorem (zawiera **gluten, mleko**); ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata; ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1148 kcal	1112 kcal	900 kcal
czwartek 08.12.2022	kcal: 3021 białko: 127,3 g/d tłuszcz ogół.: 112,5 g/d węglowodany ogół: 371,3 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); pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa ogórkowa (zawiera **mleko, gorczycę**); filet z maruny ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja, mleko**); ziemniaki gotowane; surówka kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 15g; jabłko 1szt.	Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem (zawiera **jaja**); 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**
		1157 kcal	967 kcal	897 kcal
piątek 09.12.2022	kcal: 1915 białko: 52,6 g/d tłuszcz ogół.: 58,0 g/d węglowodany ogół: 299,1 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; mus drugie śniadanie 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa koperkowa z ziemniakami (zawiera mleko, seler); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **gluten, jaja, 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 #**
		1008 kcal	907 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 05.12.-16.12.2022				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 12.12.2022	kcal: 3062 białko: 123,8 g/d tłuszcz ogół.: 128,3 g/d węglowodany ogół: 352,0 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); papryka 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Barszcz ukraiński z białą fasolą (zawiera **mleko, seler)**; filet drobiowy s ok.135g w sosie serowo-porowym (zawiera **mleko, gluten**); makaron świderki (zawiera **gluten**); surówka z marchewki, jabłka, cebuli z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko)**; kompot z owoców mieszanych w/o 15g; pomarańcza 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**)
		1035 kcal	1087 kcal	940 kcal
wtorek 13.12.2022	kcal: 2920 białko: 153,3 g/d tłuszcz ogół.: 85,4 g/d węglowodany ogół: 385,3 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; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera **mleko**); pieczeń rzymska z mięsa mielonego s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemianki gotowane z koperkiem; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; gruszka 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**
		1193 kcal	818 kcal	909 kcal
środa 14.12.2022	kcal: 3071 białko: 120,5 g/d tłuszcz ogół.: 122,8 g/d węglowodany ogół: 371,3 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; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa cebulowa z grzankami (zawiera **gluten**); gulasz z mięsa wp. ok.135g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; buraczki zasmażane (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; mus owocowy 100ml	Omlet z szynką, papryką i serem żółtym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 45g (zawiera alergeny); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1081 kcal	1142 kcal	848 kcal
czwartek 15.12.2022	kcal: 3085 białko: 136,4 g/d tłuszcz ogół.: 122,9 g/d węglowodany ogół: 356,3 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; twarożek z jogurtem nat. 100g (zawiera **mleko**);	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, gorczycę**); noga z kurczaka opiekana 1szt.; marchewka z groszkiem zasmażana (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; jabłko 1szt.	Pasta z makreli wędzonej z zieloną pietruszką i majonezem (zawiera **jaj, mleko, ryby**); 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**
		1076 kcal	975 kcal	1034 kcal
piątek 16.12.2022	kcal: 2332 białko: 69,7 g/d tłuszcz ogół.: 65,5 g/d węglowodany ogół: 353,8 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 jogurt.-majonez. (zawiera **jaja, mleko**)	Zupa grochowa z majerankiem (zawiera **seler**); kotlet ziemniaczany 2szt. (zawiera gluten, jaja) z sosem pieczarkowym (zawiera **gluten**); sałatka z pora z jabłkiem, kukurydzą i majonezem (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 10g; sok warzywno-owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1128 kcal	1204 kcal	

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