| JADŁOSPIS DEKADOWY 16.01.-28.01.2023 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **DZIEŃ** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **KOLACJA** |
| **poniedziałek 16.01.2023** | kcal: 2954 kcal<br>białko: 121,5g/d<br>tłuszcz ogół.: 118,3 g/d<br>węglowodany ogół: 355,1 g/d<br>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; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; | Zupa brokułowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g w sosie pieczarkowym (zawiera **gluten**); surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; banan 1szt. | Parówki na gorąco ok. 150g (zawiera **soję**); bułka hot-dog 1szt. (zawiera **gluten**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**); |
| | | 1057 kcal | 877 kcal | 1020 kcal |
| **wtorek 17.01.2023** | kcal: 3120<br>białko: 135,9 g/d<br>tłuszcz ogół.: 132,5 g/d<br>węglowodany ogół: 348,6 g/d<br>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; ser biały 80g (zawiera **mleko**) | Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym (zawiera **gluten, mleko**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; buraczki zasmażane (zawiera **gluten**); kisiel owocowy; mandarynki 2szt. | **Jajko** sadzone 2szt. w grzance pełnoziarnistej (zawiera **gluten, jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; pomidor 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem** |
| | | 1166 kcal | 1082 kcal | 872 kcal |
| **środa 18.01.2023** | kcal: 2929<br>białko: 114,8<br>tłuszcz ogół.: 123,4<br>węglowodany ogół: 352g/d<br>sól: max. 5g/d | płatki kukurydziane/muesli (**gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek puszysty 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet pieczony (zawiera **gluten, soję**); | Zupa jarzynowa z zacierką (zawiera gluten, mleko); fasolka po bretońsku z szynką wp. s ok.65g i kiełbasą 65g z sosem pomidorowym (zawiera **gluten, soję**); warzywa w słupkach: marchewka, papryka, ogórek ok.150g; kompot z owoców mieszanych w/o 15g; melon 200g | Sałatka gyros z filetem drob. 65g; kapustą pekińską, papryką, kukurydzą; ogórkiem konserwowym i sosem z ketchupu i majonezu (zawiera **jaja, mleko, gorczycę**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem** |
| | | 1176 kcal | 1010 kcal | 743 kcal |
| **czwartek 19.01.2023** | kcal: 2861<br>białko: 136,9 g/d<br>tłuszcz ogół.: 99,5 g/d<br>węglowodany ogół: 362,0 g/d<br>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; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**) | Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. opiekana; sałatka wiosenna z sałatą, rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem nat. (zawiera **mleko**) 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe)** | Pasztecik z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; pomidor 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem** |
| | | 1162 kcal | 929 kcal | 770 kcal |
| **piątek 20.01.2023** | kcal: 2054<br>białko: 58,6 g/d<br>tłuszcz ogół.: 60,9 g/d<br>węglowodany ogół: 314,8 g/d<br>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. kostka 1szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek konserwowy 1szt.; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera **mleko**) | Zupa szpinakowa z jajkiem (zawiera **jaja, mleko, seler**); naleśniki 2szt. z białym serem (zawiera **gluten, jaja, mleko**) ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; mus owocowy 1szt. | **# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #** |
| | | 1139 kcal | 915 kcal | |

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

| JADŁOSPIS DEKADOWY 16.01.-28.01.2023 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **DZIEŃ** | **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **KOLACJA** |
| **poniedziałek 24.01.2023** | kcal: 3041<br>białko: 129,5 g/d<br>tłuszcz ogół.: 112,1 g/d<br>węglowodany ogół: 383,5 g/d<br>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); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną | Krupnik z kaszą jaglaną z zieloną pietruszką (zawiera **seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135 zawiera (zawiera **gluten**); ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; pomarańcza 1szt. | Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**) |
| | | 1045 kcal | 1163 kcal | 833 kcal |
| **wtorek 25.01.2023** | kcal: 2960<br>białko: 139,5 g/d<br>tłuszcz ogół.: 103,1 g/d<br>węglowodany ogół: 374,0 g/d<br>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. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**) | Barszcz ukraiński z białą fasolą (zawiera **seler**); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); ryż biały; kompot z owoców mieszanych w/o 15g; jabłko 1szt. | Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą, serem żółtym i pomidorem (zawiera **jaja, soję**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem** |
| | | 1153 kcal | 1015 kcal | 792 kcal |
| **środa 26.01.2023** | kcal: 3113<br>białko: 98,7 g/d<br>tłuszcz ogół.: 115,1 g/d<br>węglowodany ogół: 412,4 g/d<br>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); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciasto drożdżowe z kruszonką (zawiera **gluten, jaja**); miód | Kapuśniak z białej kapusty w/w 80g (zawiera mleko, seler); gulasz meksykański z szynki wp. s ok.135g z papryką, fasolą czerwoną, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym (zawiera **gluten, gorczycę**); kasza gryczana; sałatka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 10g; gruszka 1szt.. | Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (**gluten**); margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**) |
| | | 1109 kcal | 925 kcal | 1079 kcal |
| **czwartek 27.01.2023** | kcal: 2705<br>białko: 112,1 g/d<br>tłuszcz ogół.: 83,7 g/d<br>węglowodany ogół: 375,7 g/d<br>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); papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt pitny 1szt. (zawiera **mleko**); | Zupa zalewajka (zawiera **gluten, mleko, gorczycę**); kotlet mielony rybny s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja, ryby**); surówka z selera naciowego z jabłkiem, rzodkiewką, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko, seler); kisiel owocowy w/o 15g; mus owocowy 1szt. | Ryż z jabłkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **mleko**); chleb mieszany (**gluten)**; margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem** |
| | | 1054 kcal | 796 kcal | 855 kcal |
| **piątek 28.01.2023** | kcal: 2126<br>białko: 66,3 g/d<br>tłuszcz ogół.: 57,8 g/d<br>węglowodany ogół: 338,8 g/d<br>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; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera **gluten, mleko**) | Zupa krem pieczarkowy z grzankami (zawiera **gluten, mleko, seler**); kopytka z bułką tartą (zawiera **gluten, mleko**); sałata z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; sok warzywno-owocowy 1szt. | **# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #** |
| | | 1251 kcal | 875 kcal | |

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