JADŁOSPIS DEKADOWY 27.02.-10.03.2023				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 27.02.2023	kcal: 2949 kcal białko: 91,76g/d tłuszcz ogół.: 93,69g/d węglowodany ogół: 408,08g/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; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa koperkowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; kiwi 1szt.	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); bułka hotdog 1szt. (zawiera **gluten**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		1059 kcal	748 kcal	1142 kcal
wtorek 28.02.2023	kcal: 3085 białko: 142,72g/d tłuszcz ogół.: 127,61g/d węglowodany ogół: 367,12g/d sól: max. 5g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **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**)	Barszcz ukraiński z białą fasolą (zawiera **mleko, seler**); kotlet burger wołowo-wieprzowy z duszoną cebulką (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; surówka z białej kapusty z marchewką, rzodkiewką i sosem jogur.majonez (zawiera **mleko, jaja**); fasolka szparagowa z bułką tartą i margaryną (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Pasztecik ze szpinakiem 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**
		1208 kcal	969 kcal	908 kcal
środa 01.03.2023	kcal: 2999 białko: 119,08g/d tłuszcz ogół.: 94,47g/d węglowodany ogół: 400,81g/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 puszysty 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; rogal maślany 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa jarzynowa z zacierką (zawiera **gluten, mleko**); filet drobiowy s ok.135g w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, kukurydzą, papryką czerwoną, marchewką, ogórkiem konserwowym i koncentratem pomidorowym (zawiera **gluten, gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt.	Pasta jajeczna 1,5szt. z ziel. pietruszką i majonezem (zawiera **jaja, mleko**); 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**
		1211 kcal	792 kcal	688 kcal
czwartek 02.03.2023	kcal: 2976 białko: 141,69g/d tłuszcz ogół.: 94,14g/d węglowodany ogół: 410,05g/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; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, mleko, seler**); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem nat. (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	Makrela wędzona 100g dzwonki (zawiera **ryby**); 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**
		1111 kcal	885 kcal	980 kcal
piątek 03.03.2023	kcal: 2477 białko: 79,59g/d tłuszcz ogół.: 82,89g/d węglowodany ogół: 367,90g/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. kostka 1szt. (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek konserwowy 1szt.; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciasto zbożowe 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Barszcz biały z ziemniakami (zawiera **gluten, mleko, gorczycę**); pieczeń wegetariańska z jajkiem z czerwonej soczewicy, marchewki, pietruszki, cebuli i ryżu (zawiera **gluten, jaja**); kasza jęczmienna (zawiera **gluten**); sałatka z poraz z jabłkiem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych; sok warzywno-owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1260 kcal	1217 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.02.-10.03.2023				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 06.03.2023	kcal: 3293 białko: 140,76g/d tłuszcz ogół.: 99,79g/d węglowodany ogół: 470,78g/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); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa z fasolki szparagowej z koncentratem pomidorowym (zawiera **mleko, seler**); risotto z filetem drob. s ok.135g z brokułem, kalafiorem, marchewką, kukurydzą (zawiera **gluten)**; ogórek kiszony 1szt. (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; śliwka 1szt.	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą, serem żółtym, cebulą i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata; papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1059 kcal	1180 kcal	1053 kcal
wtorek 07.03.2023	kcal: 2917 białko: 123,87g/d tłuszcz ogół.: 83,29g/d węglowodany ogół: 442,34g/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**); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem (zawiera **gluten, mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; gruszka 1szt.	Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, kukurydzą, ananasem, ogórkiem konserwowym, porem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata, papryka 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1124 kcal	1036 kcal	757 kcal
środa 08.03.2023	kcal: 3226 białko: 128,46g/d tłuszcz ogół.: 104,84g/d węglowodany ogół: 415,75g/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); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa z żółtych warzyw (zawiera **mleko, seler**); schab w sosie własnym s ok.150g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; sałata z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuz 200g	Omlet z warzywami i serem żółtym (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**)
		1182 kcal	1001 kcal	1043 kcal
czwartek 09.03.2023	kcal: 2782 białko: 118,06g/d tłuszcz ogół.: 87,75g/d węglowodany ogół: 368,32g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 1szt. (zawiera **gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera **mleko**);	Zupa zalewajka z majerankiem (zawiera **seler, gorczycę**); filet rybny panierowany w kostce ok.120g (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; jabłko 1szt.	Makaron świderki ze szpinakiem (zawiera **gluten, 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**
		1193 kcal	790 kcal	799 kcal
piątek 10.03.2023	kcal: 1768 białko: 64,08g/d tłuszcz ogół.: 52,08g/d węglowodany ogół: 273,37g/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 **mleko, jaja**);	Barszcz ukraiński z białą fasolą (zawiera mleko, seler); kotlet ziemniaczany 2szt. z sosem pieczarkowym (zawiera gluten, jaja); surówka z białej kapusty z marchewką, cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe**)	**# ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1044 kcal	724 kcal	

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