JADŁOSPIS DEKADOWY 27.03.-05.04.2023				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 27.03.2023	kcal: 3110 białko: 141,6g/d tłuszcz ogół.: 116,5g/d węglowodany ogół: 379,2g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (zawiera **mleko**); serek top. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa jarzynowa w/w 50g (zawiera **mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g z brokułami w sosie śmietanowym (zawiera **gluten, mleko**); słupki pieczonej marchewki; makaron rurki (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; kiwi 1szt. 100g	Pasta jajeczna z zieloną pietruszką (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		986 kcal	1228 kcal	896 kcal
wtorek 28.03.2023	kcal: 3281 białko: 126,3g/d tłuszcz ogół.: 119,50g/d węglowodany ogół: 446,6g/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; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa pieczarkowa z zacierką w/w 60g (zawiera **gluten, mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; surówka z białej kapusty z marchewką, rzodkiewką i sosem z musztardy i majonezu (zawiera **jaja, mleko**); kisiel owocowy; mandarynka 1szt.	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); bułka hotdog 1szt. (zawiera **gluten**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); ogórek 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1111 kcal	1028 kcal	1142 kcal
środa 29.03.2023	kcal: 3275 białko: 129,6g/d tłuszcz ogół.: 106g/d węglowodany ogół: 462,2g/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 kanapkowy 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 35g; ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet pieczony 60g (zawiera **soję, seler**)	Zupa z fasolką szparagową w/w 50g (zawiera **mleko, seler**); gulasz z szynką wp. s ok.135g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; buraczki zasmażane (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt.	Sałatka gyros z kapustą pekińską, filetem drob. s ok.60g, papryką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem z majonezu i ketchupu (zawiera jaja, mleko, gorczycę); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 40g (zawiera mleko); papryka 40g; sałata dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		1115 kcal	1275 kcal	885 kcal
czwartek 30.03.2023	kcal: 3046 białko: 120,0g/d tłuszcz ogół.: 114,0g/d węglowodany ogół: 411,5g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (zawiera **gluten**); bułka mieszana 2szt. (**gluten**), masło 20g (**mleko**); serek top. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa koperkowa w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); fasolka po bretońsku z kiełbasą śląską ok.60g i szynką wp. ok.60g z koncentratem pomidorowym i majerankiem (zawiera **soję**); ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Pasztecik z pieczarkami serem żółtym 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); pomidor 35g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1211 kcal	977 kcal	858 kcal
piątek 31.03.2023	kcal: 1940 białko: 78,5g/d tłuszcz ogół.: 54,7g/d węglowodany ogół: 297,0g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera **gluten, orzechy**) z **mlekiem**; **mleko** gotowane; chleb mieszany (**gluten**); bułka mieszana 2szt. (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; ser biały 80g (zawiera **mleko**)	Zupa ogórkowa w/w 60g (zawiera mleko, gorczycę); filet rybny s ok.120g panierowany (zawiera gluten, ryby); ziemniaki z koperkiem; surówka z kapusty kiszonej z marchewką, cebulą i olejem (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1193 kcal	747 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.03.-05.04.2023				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 03.04.2023	kcal: 3198 białko: 147,7g/d tłuszcz ogół.: 95,8g/d węglowodany ogół: 355,4g/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	Zupa pomidorowa z makaronem świderki z zieloną pietruszką (zawiera **gluten, mleko, seler**); risotto z filetem drob. s ok.135g (zawiera gluten); ogórek świeży w ćwiartki; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. 150g	Sałatka ryżowa z tuńczykiem, papryką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (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**)
		1059 kcal	1159 kcal	980 kcal
wtorek 04.04.2023	kcal: 3029 białko: 126,7g/d tłuszcz ogół.: 101,1g/d węglowodany ogół: 412,2g/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. krążek 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; rogal maślany 1szt. (zawiera **gluten, mleko, jaja**)	Kapuśniak z białej kapusty w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); kotlet schabowy s ok.135g panierowany; ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtu naturalnego (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; jabłko 1szt. 150g	Jajecznica 2szt. (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1211 kcal	1030 kcal	788 kcal
środa 05.04.2023	kcal: 2218 białko: 75,1g/d tłuszcz ogół.: 50,0g/d węglowodany ogół: 375,5g/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; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera **gluten, mleko**);	Barszcz ukraiński z białą fasolą w/w 50g (zawiera **mleko, seler**); makaron świderki z białym serem (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, orzechy i orzeszki arachidowe**)	**przerwa świąteczna 06.03.-11.03.2023**
		1111 kcal	1107 kcal	
czwartek 06.04.2023	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d	**przerwa świąteczna 06.03.-11.03.2023**	**przerwa świąteczna 06.03.-11.03.2023**	**przerwa świąteczna 06.03.-11.03.2023**
piątek 07.04.2023	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d	**przerwa świąteczna 06.03.-11.03.2023**	**przerwa świąteczna 06.03.-11.03.2023**	**# ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**

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