JADŁOSPIS DEKADOWY 16.10-27.10.2023				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 16.10.2023	kcal: 3069 białko: 127,5 g/d tłuszcz ogół.: 98,8 g/d węglowodany ogół: 439,3 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); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 60g (zawiera **mleko, seler**); pieczeń rzymska z szynki wp. s ok.135g z jajkiem (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane z koperkiem; sałatka wiosenna z sałatą, rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; gruszka 1szt.	Jajecznica 2szt. (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**); sałata; pomidor 40g
		1059 kcal	1022 kcal	988 kcal
wtorek 17.10.2023	kcal: 3134 białko: 136,9 g/d tłuszcz ogół.: 105,5 g/d węglowodany ogół: 419,1 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, ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera **mleko, seler**); schab s ok.150g w sosie własnym (zawiera **gluten**); kasza gryczana; surówka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem; kisiel owocowy; mandarynka 1szt.	Paluszki rybne ok.100g z sosem czosnkowym (zawiera **gluten, jaja, ryby, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1211 kcal	943 kcal	980 kcal
środa 18.10.2023	kcal: 3292 białko: 168,4 g tłuszcz ogół.: 127,4 g węglowodany ogół: 327,65 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 puszysty 20g (**mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); pomidor 20g; ogórek kiszony 20g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet z gęsi 60g (zawiera **soję**);	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ziemniaki gotowane; mini marchewki z margaryną; brokuły z pieca; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Makaron ze szpinakiem (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera **gluten**) z **mlekiem**
		1115 kcal	1378 kcal	799 kcal
czwartek 19.10.2023	kcal: 3166 białko: 137,3 g/d tłuszcz ogół.: 104 g/d węglowodany ogół: 447,4 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); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera **mleko**)	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g w sosie pieczarkowym (zawiera **gluten**); makaron kokardki (zawiera **gluten**); surówka z selera naciowego: **seler** naciowy, ogórek, ananas, oliwa, sok z cytryny, pieprz (zawiera **seler**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**), chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1193 kcal	1350 kcal	623 kcal
piątek 20.10.2023	kcal: 2081 białko: 56,5 g/d tłuszcz ogół.: 58,3 g/d węglowodany ogół: 350,2 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 top. kostka 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata; pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; rogal maślany 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**); miód wielokwiatowy	Zupa grochowa z majerankiem i ziemniakami (zawiera **seler**); naleśniki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **gluten, 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 #**
		1150 kcal	931 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 16.10-27.10.2023				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 23.10.2023	kcal: 3148 białko: 121,8 g/d tłuszcz ogół.: 93,8 g/d węglowodany ogół: 416,8 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. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ogórek 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa jarzynowa z makaronem świderki (zawiera **gluten, mleko, seler**); gulasz meksykański z szynki wp. s ok.135g z fasolą czerwoną, ogórkiem konserwowym, papryką, kukurydzą i sosem pomidorowym (zawiera **gluten, gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt.	Kiełbasa na gorąco ok.150g (zawiera soję); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata; pomidor 40g dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		986 kcal	1179 kcal	983 kcal
wtorek 24.10.2023	kcal: 2980 białko: 112,3 g/d tłuszcz ogół.: 98,5 g/d węglowodany ogół: 383,6 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. plaster 2szt. (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); sałata, papryka 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą z majerankiem (zawiera **gluten, mleko**); kotleciki rybne s ok.120g panierowane; ziemniaki gotowane; surówka z czerwonej kapusty z marchewką, jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt	Omlet 1,5szt. z brokułem, papryką, kukurydzą i serem żółtym (zawiera **jaja, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); wędlina 35g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem;** ogórek 50g
		1111 kcal	890 kcal	979 kcal
środa 25.10.2023	kcal: 3035 białko: 126,9 g/d tłuszcz ogół.: 83,8 g/d węglowodany ogół: 455,9 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); sałata 15g; pomidor 35g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (zawiera **gluten, seler**); zapiekanka makaronowa z filetem drobiowym, warzywami i serem mozarella (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt.	Pizza 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (zawiera **mleko**); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)
		1211 kcal	928 kcal	896 kcal
czwartek 26.10.2023	kcal: 2837 białko: 132,6 g/d tłuszcz ogół.: 85,8 g/d węglowodany ogół: 386 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); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**);	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera **mleko, seler**); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kisiel owocowy; mus owocowy 1szt.	Pudding ryżowy z kawałkami jabłek i miksowanymi truskawkami (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (**gluten)**; margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 35g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1108 kcal	907 kcal	822 kcal
piątek 27.10.2023	kcal: 2165 białko: 57,7 g/d tłuszcz ogół.: 57,7 g/d węglowodany ogół: 382 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); papryka 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Zupa szpinakowa z jajkiem (zawiera **mleko, seler**); kluski leniwe z twarogiem i bułką tartą (zawiera **gluten, jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych; sok warzywno-owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1182 kcal	983 kcal	

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