JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01-09.02.2024				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 29.01.2024	kcal: 3006 białko: 133,0 g/d tłuszcz ogół.: 87,0 g/d węglowodany ogół: 441,3 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.340g/d ilość owoców: ok.200g/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 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera **mleko, seler, gorczycę**); zapiekanka makaronowa z filetem drob. s ok.135g z cukinią, papryką, pomidorem i serem mozarella w/w 100g (zawiera **gluten, mleko**); ogórek kiszony 1szt. 60g (zawiera **gorczycę**); kisiel owocowy; pomarańcza 1szt. 200g	Jajko sadzone 2szt. w grzance pełnoziarnistej (zawiera **jaja, gluten**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa **zbożowa** (zawiera **gluten**) z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		1059 kcal	**1065 kcal**	**882 kcal**
wtorek 30.01.2024	kcal: 2887 białko: g/d: 147,2g/d tłuszcz ogół.: 100,0 g/d węglowodany ogół: 376,4 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.225g/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 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek; rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**);	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym w/w 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; buraczki zasmażane 150g (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g;	Krokiet półfrancuski z kapustą i pieczarkami na ciepło (zawiera **gluten, mleko, gorczycę);** barszcz czerwony w kubku**;** chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1208 kcal	**821 kcal**	**858 kcal**
środa 31.01.2024	kcal: 3397 białko: 123,2 g/d tłuszcz ogół.: 104,3 g/d węglowodany ogół: 504,8 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.205g/d	płatki kukurydziane/muesli (**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 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Zupa jarzynowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera **seler**); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera **gluten**); kasza gryczana; kolorowa surówka z ogórka kiszonego z cebulą, musztardą i olejem 150g (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. 180g	Knedle z truskawkami i śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa **zbożowa** (zawiera **gluten**) z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		1211 kcal	**1294 kcal**	**892 kcal**
czwartek 01.02.2024	kcal: 3001 białko: 160,4 g/d tłuszcz ogół.: 95,1 g/d węglowodany ogół: 389,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.260g/d ilość owoców: ok.205g/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. plaster 2szt. (**mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g; sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera **mleko, gorczycę**); filet rybny s ok.120 panierowany (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 80g (zawiera **gorczycę**) surówka z czerwonej kapusty z marchewką, jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym 80g (zawiera **mleko, jaja**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Kiełbasa na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata; papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1072 kcal	**946 kcal**	**983 kcal**
piątek 02.02.2024	kcal: 2370 białko: 64,8 g/d tłuszcz ogół.: 104,4 g/d węglowodany ogół: 298,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.280g/d ilość owoców: ok.225g/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 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet z gęsi 60g (zawiera **soję**)	Zupa koperkowa w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); kotlety ziemniaczane 2szt. z sosem pieczarkowym (zawiera **gluten, jaja**); surówka z pora z jabłkiem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera **jaja, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200ml	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1115 kcal	**1255 kcal**	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 29.01-09.02.2024				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 05.02.2024	kcal: 2888 białko: 123,3g/d tłuszcz ogół.: 90,8 g/d węglowodany ogół: 407,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.430g/d ilość owoców: ok.125g/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 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa brokułowa w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt. ok.100g	Sałatka gyros z fielet drob. s ok.60g z kapustą pekińskią, papryką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem z ketchupu i majonezu w/w 100g (zawiera **jaja, mleko, gorczycę**); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		986 kcal	**1017 kcal**	**885 kcal**
wtorek 06.02.2024	kcal: 3054 białko: 132,2 g/d tłuszcz ogół.: 101,0 g/d węglowodany ogół: 417,3 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.310g/d ilość owoców: ok.180g/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 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki w/w 60g (zawiera **gluten, mleko, seler**); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem 150g; kisiel owocowy; jabłko 1szt. ok.180g	Paluszki rybne 100g z sosem czosnkowym (zawiera **gluten, jaja, ryby, mleko**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1093 kcal	**981 kcal**	**980 kcal**
środa 07.02.2024	kcal: 3071 białko: 141,7 g/d tłuszcz ogół.: 103,6 g/d węglowodany ogół: 406,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.280g/d ilość owoców: ok.255g/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 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek 10g, rzodkiewka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem nat. 100g (zawiera **mleko**);	Zupa ogórkowa w/w 80g (zawiera **mleko, seler, gorczycę**); risotto z filetem drobiowym z brokułem, kalafiorem, marchewką, kukurydzą, papryką w/w 100g (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; kaki 1szt. ok.230g	Jajecznica 2szt. ze szczypiorkiem (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1079 kcal	**1004 kcal**	**988 kcal**
czwartek 08.02.2024	kcal: 2865 białko: 114,8 g/d tłuszcz ogół.: 106,9 g/d węglowodany ogół: 377,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.380g/d ilość owoców: ok.175g/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 40g (alergeny wg etykiety); papryka 25g; pomidor 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa kalafiorowa z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); kotlet burger wołowo-wieprzowy (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki pieczone z ziołami prowansalskimi; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt. 150ml	Makaron świderki ze szpinakiem w/w 50g (zawiera **gluten, mleko**); chleb mieszany (**gluten)**; margaryna śniad. 20g (**mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); sałata; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1111 kcal	**955 kcal**	**799 kcal**
piątek 09.02.2024	kcal: 2305 białko: 82,1 g/d tłuszcz ogół.: 79,8 g/d węglowodany ogół: 373,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.230g/d ilość owoców: ok.175g/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 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; mus drugie śniadanie 1szt. 150ml(zawiera **gluten, mleko)**	Zupa grochowa z majerankiem w/w 80g (zawiera **seler**); pierogi ruskie z prażoną cebulką (zawiera **gluten, mleko**); sałata z jogurtem naturalnym 100g (zawiera **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 #**
		1205 kcal	**1097 kcal**	

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