JADŁOSPIS DEKADOWY 11.03-22.03.2024				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 11.03.2024	kcal: 2899 białko: 136,4 g/d tłuszcz ogół.: 114,0 g/d węglowodany ogół: 328,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.320g/d ilość owoców: ok.205g/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); mix warzyw 50g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); filet drob. s ok.135g w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, marchewką, papryką czerwoną, kukurydzą i sosem pomidorowym z sokiem z cytryny w/w 100g; ryż biały; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. ok.180g	Makaron świderki ze szpinakiem w/w 40g (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**);
		944 kcal	**1016 kcal**	**939 kcal**
wtorek 12.03.2024	kcal: 2939 białko: g/d: 139,8g/d tłuszcz ogół.: 140,1 g/d węglowodany ogół: 283,0 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.100g/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, pomidor, ogórek, papryka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z truskawką 1szt. (zawiera **gluten, mleko, jaja**);	Zupa krem z dyni w/w 80g z grzankami (zawiera **gluten, mleko, seler**); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; buraczki zasmażane 150g (zawiera **gluten**); kisiel owocowy; kiwi 1szt. 100g	Jajko sadzone 2szt. w grzance pełnoziarnistej (zawiera **gluten, jaja);** 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**
		1101 kcal	**947 kcal**	**891 kcal**
środa 13.03.2024	kcal: 3328 białko: 124,6 g/d tłuszcz ogół.: 101,8 g/d węglowodany ogół: 389,4 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.405g/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: szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **mleko**)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); łazanki z makaronem kokardki, mięsem mielonym wieprzowo-wołowym s ok.135g i kapustą kiszoną (zawiera **gluten, gorczycę**); pieczone frytki warzywne z marchewki i selera 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Sałatka z kaszą bulgur, szynką, ogórkiem konserwowym, papryką czerwoną i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 50g (zawiera **gluten, mleko, gorczycę**); 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**);
		1211 kcal	**1164 kcal**	**953 kcal**
czwartek 14.03.2024	kcal: 2827 białko: 117,0 g/d tłuszcz ogół.: 99,8 g/d węglowodany ogół: 415,3 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.260g/d ilość owoców: ok.250g/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; mus drugie śniadanie 1szt. 150g (zawiera **gluten, mleko**)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera **mleko, gorczycę**); filet rybny w kostce s ok.120 panierowany (zawiera **gluten, jaja, ryby**); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 150g (zawiera **gorczycę**); kisiel owocowy; mandarynka 1szt. 100g	Kiełbasa na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); ketchup; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna siad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g (zawiera **mleko**); sałata; papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1124 kcal	**946 kcal**	**757 kcal**
piątek 15.03.2024	kcal: 1873 białko: 75,3 g/d tłuszcz ogół.: 53,6 g/d węglowodany ogół: 298,6 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.280g/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. kostka 1szt. (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. gotowane z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera **mleko, jaja**)	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem w/w 80g (zawiera **seler**); kopytka ziemniaczane z bułka tartą i margaryną (zawiera **gluten, jaja, mleko**); mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		966 kcal	**907 kcal**	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 11.03-22.03.2024				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 18.03.2024	kcal: 3025 białko: 119,2g/d tłuszcz ogół.: 96,0 g/d węglowodany ogół: 466,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.390g/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. 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**); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera **gluten**); ogórek kiszony 1szt. 60g (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Warzywa na patelnię 150g; chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1059 kcal	**1122 kcal**	**844 kcal**
wtorek 19.03.2024	kcal: 3021 białko: 130,6 g/d tłuszcz ogół.: 99,3 g/d węglowodany ogół: 418,7 g/d sól: max.5 g/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 (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; jogurt pitny 1szt. (zawiera **mleko**)	krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera seler); kotlet schabowy s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. 200g	Śledzie z cebulką i olejem lub koreczki śledziowe (zawiera **ryby, gorczycę**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1205 kcal	**928 kcal**	**888 kcal**
środa 20.03.2024	kcal: 3136 białko: 119,8 g/d tłuszcz ogół.: 106,3 g/d węglowodany ogół: 430,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.240g/d ilość owoców: ok.175g/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, rzodkiewka 80g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera **mleko**);	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); fasolka po bretońsku z szynką wp. s ok.60g i kiełbasą śląską ok.60g z koncentratem pomidorowym i majerankiem (zawiera soję); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sałatka owocowa z jabłkiem, bananem, mandarynką, kiwi 150g	Jajecznica 2szt. (zawiera **jaja**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); mix warzyw 80g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**)
		1079 kcal	**1139 kcal**	**918 kcal**
czwartek 21.03.2024	kcal: 3126 białko: 159,0 g/d tłuszcz ogół.: 130,2 g/d węglowodany ogół: 391,9 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.355g/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); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Rosół z makaronem nitki i zielona pietruszką w/w 80g (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym w/w 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Ryż zapiekany z jabłkami w/o 150g ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **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**
		1211 kcal	**1167 kcal**	**748 kcal**
piątek 22.03.2024	kcal: 2083 białko: 66,7 g/d tłuszcz ogół.: 65,2 g/d węglowodany ogół: 395,5 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.130g/d ilość owoców: ok.225g/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; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera **gluten, mleko)**	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); naleśniki z serem białym i dżemem 2szt. (zawiera **gluten, mleko, jaja**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, mleko**);	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1093 kcal	**990 kcal**	

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