

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.03-05.04.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 25.03.2024	kcal: 3084 białko: 94,3 g/d tłuszcz ogół.: 102,5 g/d węglowodany ogół.: 458,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.280g/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	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g z sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera gluten); słupki ogórka świeżego ok.100g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. 180g	Omlet 1,5szt. z mortadela i serem żółtym (zawiera gluten, mleko, soję); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
	986 kcal	1055 kcal	1043 kcal	
wtorek 26.03.2024	kcal: 3078 białko: g/d: 136,7g/d tłuszcz ogół.: 99,0 g/d węglowodany ogół.: 403,2 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; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko);	Zupa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet drob. s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i sosem z majonezowo-musztardowym w/w 150g (zawiera jaja, mleko); kisiel owocowy; mandarynka 1szt.	Paluszki rybne z sosem czosnkowym (zawiera gluten, jaja, ryby); 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
	1111 kcal	987 kcal	980 kcal	
środa 27.03.2024	kcal: 2087 białko: 70,9 g/d tłuszcz ogół.: 44,9 g/d węglowodany ogół.: 354,3 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.130g/d ilość owoców: ok.175g/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, papryka, ogórek; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); makaron świderki z białym serem (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	bez posiłku
	1093 kcal	994 kcal		
czwartek 28.03.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół.: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: g/d ilość owoców: g/d	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna
piątek 29.03.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół.: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: g/d ilość owoców: g/d	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.03-05.04.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 01.04.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół.: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: g/d ilość owoców: g/d	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna
wtorek 02.04.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół.: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: g/d ilość owoców: g/d	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna	przerwa świąteczna
środa 03.04.2024	kcal: 3083 białko: 126,3 g/d tłuszcz ogół.: 95,5 g/d węglowodany ogół.: 434,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.340g/d ilość owoców: ok.275g/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); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); risotto z filetem drob. s ok.135g z kalafiozem, brokułem, marchewką, kukurydzą w/w 100g (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt. 60g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. 250g	Pasta jajeczna 1,5szt. 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); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1000 kcal	1187 kcal	896 kcal
czwartek 04.04.2024	kcal: 2916 białko: 121,7 g/d tłuszcz ogół.: 84,6 g/d węglowodany ogół.: 435,5 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.480g/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. krążek 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, jaja, mleko)	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem naturalnym w/w 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	Warzywa na patelni z pieca 150g; 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
		1072 kcal	944 kcal	900 kcal
piątek 05.04.2024	kcal: 2765 białko: 67,1 g/d tłuszcz ogół.: 106,8 g/d węglowodany ogół.: 399,3 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. (zawiera gluten, mleko)	Zupa grochowa z majerankiem i ziemniakami w/w 50g (zawiera seler); placki ziemniaczane 2szt. z sosem wegetariańskim z papryką, kukurydzą, cukinią i pieczarkami z koncentratem pomidorowym w/w 100g (zawiera gluten, jaja); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko)	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1382 kcal	1383 kcal	

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