

JADŁOSPIS DEKADOWY 08.04-19.04.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 08.04.2024	kcal: 3106 białko: 129,3 g/d tłuszcz ogół.: 94,1 g/d węglowodany ogół.: 494,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.310g/d ilość owoców: ok.295g/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 koperkowa z ziemniakami w/w 60g (zawiera mleko, seler); schab b/k s ok.150g w sosie własnym (zawiera gluten); kasza gryczana, ziemniaki gotowane; surówka z ogórka kiszzonego z cebulą, musztardą i olejem w/w 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. 220g	Zapiekanka twarogowa z truskawkami w/o 50g (zawiera gluten, mleko, jaja); 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	1224 kcal	823 kcal	
wtorek 09.04.2024	kcal: 3049 białko: g/d: 126,1g/d tłuszcz ogół.: 128,0 g/d węglowodany ogół.: 424,46 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, papryka, ogórek, pomidor, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko);	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); filet drob. s ok. 135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym w/w 150g (zawiera mleko); kisiel owocowy; mandarynka 100g	Pizza z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 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	1042 kcal	896 kcal	
środa 10.04.2024	kcal: 3430 białko: 131,2 g/d tłuszcz ogół.: 116,13 g/d węglowodany ogół.: 474,7 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.280g/d ilość owoców: ok.225g/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 truskawką 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa krem z białych warzyw w/w 80g (zawiera mleko, seler); risotto z mięsem mielonym s ok.135g z pieczarkami, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym w/w 100g (zawiera gluten, gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję); bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
	1011 kcal	1107 kcal	1042 kcal	
czwartek 11.04.2024	kcal: 3009 białko: 158,8 g/d tłuszcz ogół.: 93,7 g/d węglowodany ogół.: 402,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.380g/d ilość owoców: ok.225g/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); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera mleko)	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet rybny s ok.120 panierowany (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.200g	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 100g (zawiera jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 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
	1193 kcal	931 kcal	885 kcal	
piątek 12.04.2024	kcal: 2035 białko: 76,6 g/d tłuszcz ogół.: 56,5 g/d węglowodany ogół.: 275,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.180g/d ilość owoców: ok.75g/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 100g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasztet z gęsi 60g (zawiera soję)	Zupa jarzynowa z zacierką w/w 80g (zawiera mleko, seler); kluski śląskie z musem wiśniowym w/o 50g (zawiera gluten, jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; ciastko zbożowe bez cukru 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
	1115 kcal	920 kcal		

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 08.04-19.04.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 15.04.2024	kcal: 3293 białko: 157,0g/d tłuszcz ogół.: 114,2 g/d węglowodany ogół: 417,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.400g/d ilość owoców: ok.255g/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 z fasolką szparagową i ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet drobiowy w sosie śmietanowo-serowym (zawiera mleko); makaron pełnoziarnisty (zawiera gluten); brokuły z pieca 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; gruszka 1szt. ok.230g	Salatka z tuńczykiem, kapustą pekińska, papryką czerwoną, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 120g (zawiera jaja, ryby, 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	1327 kcal	980 kcal
wtorek 16.04.2024	kcal: 3076 białko: 126,0 g/d tłuszcz ogół.: 78,4 g/d węglowodany ogół: 492,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.390g/d ilość owoców: ok.125g/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; bułka z budyńmiem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa brokułowa w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty białej z marchewką, rzodkiewką i sosem majonezowo-musztardowym 150g (zawiera jaja, mleko, gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt. ok.100g	Zapiekanki margerytki 2szt. z serem żółtym, pomidorem, papryką i ziołami prowansalskimi w/w 60g (zawiera gluten, jaja); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1382 kcal	950 kcal	744 kcal
środa 17.04.2024	kcal: 3299 białko: 111,0 g/d tłuszcz ogół.: 105,3 g/d węglowodany ogół: 493,9 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.340g/d ilość owoców: ok.80g/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; jogurt owocowy 1szt. (zawiera mleko);	Zupa cebulowa z grzankami w/w 80g (zawiera gluten, mleko); gulasz meksykański z szynką wp. s ok.135g papryką czerwoną, kukurydzą, ogórkiem konserwowym, fasolą czerwoną i sosem pomidorowym w/w 100g (zawiera gluten, gorczycę); kasza gryczana; ogórek kiszony 1szt. 60g (zawiera gorczycę); kisiel owocowy; kiwi 1szt. ok.80g	Omlet 1,5szt. z szynką i serem żółtym (zawiera jaja, soję, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1205 kcal	1051 kcal	1043 kcal
czwartek 18.04.2024	kcal: 3250 białko: 161,3 g/d tłuszcz ogół.: 129,8 g/d węglowodany ogół: 382,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.310g/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. krążek 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); papryka 25g; pomidor 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; mus drugie śniadanie 1szt. (zawiera gluten)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 60g (zawiera gluten, seler); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; mini marchewki z pieca z margaryną 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.200g	Krokiet z pieczarkami i serem żółtym (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (gluten); margaryna śniad. 20g (mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); sałata; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1072 kcal	1320 kcal	858 kcal
piątek 19.04.2024	kcal: 1985 białko: 56,6 g/d tłuszcz ogół.: 59,5 g/d węglowodany ogół: 316,4 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 (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; jajko 1szt.,z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko); jabłko 1szt. 200g	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 80g (zawiera mleko, seler, jaja); pierogi ruskie z prażoną cebulką (zawiera gluten, mleko); brokuły z pieca 150g; 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 #
		1044 kcal	941 kcal	

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