

JADŁOSPIS DEKADOWY 22.04-30.04.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 22.04.2024	kcal: 3349 białko: 147,8 g/d tłuszcz ogół.: 93,7 g/d węglowodany ogół.: 497,5 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/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 kalafiorowa w/w 80g z zieloną pietruszką (zawiera mleko, seler); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera gluten); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. ok.230g	Kielbasa na gorąco ok.150g (zawiera soję); ketchup; 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);
		1059 kcal	1307 kcal	983 kcal
wtorek 23.04.2024	kcal: 2969 białko: g/d: 130,5g/d tłuszcz ogół.: 68,9 g/d węglowodany ogół.: 414,6 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.480g/d ilość owoców: ok.300g/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; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (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 (zawiera mleko); kisiel owocowy; pomarańcza 1szt. ok.300g	Warzywa na patelnię z pieca 150g; 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
		1158 kcal	1088 kcal	723 kcal
środa 24.04.2024	kcal: 3096 białko: 134,7 g/d tłuszcz ogół.: 100,1 g/d węglowodany ogół.: 425,8 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; ciastko zbożowe 1szt. bez cukru (zawiera gluten, mleko)	Zupa ogórkowa w/w 80g (zawiera mleko, seler); zapiekanka makaronowa z filetem drob. s ok.135g papryką, pomidorem, kukurydzą i brokułem z serem mozzarella w/w 100g (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Jajecznicza 2szt. (zawiera jaja); 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);
		1093 kcal	1015 kcal	988 kcal
czwartek 25.04.2024	kcal: 3086 białko: 105,5 g/d tłuszcz ogół.: 94,9 g/d węglowodany ogół.: 385,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.350g/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); mix warzyw 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera mleko, gorczycę); paluszki rybne ok.120g panierowane (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z kiszanej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.200g	Salatka gyros z filetem drob. s ok.135g, kapustą pekińską, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem z majonezu i ketchupu 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
		1211 kcal	990 kcal	885 kcal
piątek 26.04.2024	kcal: 2118 białko: 55,5 g/d tłuszcz ogół.: 48,9 g/d węglowodany ogół.: 318,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.130g/d ilość owoców: ok.325g/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; milkshake truskawkowo-bananowy w/o 50g (zawiera mleko)	barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera mleko, seler); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym w/o 100g (zawiera gluten, jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1072 kcal	1046 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 22.04-30.04.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 29.04.2024	kcal: 3027 białko: 116,0g/d tłuszcz ogół.: 102,2 g/d węglowodany ogół: 429,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.240g/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); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt.; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Jajko sadzone 2szt. z tostem zapiekany w piecu z masłem czosnkowym (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)
		1059 kcal	1086 kcal	882 kcal
wtorek 30.04.2024	kcal: 2057 białko: 69,1 g/d tłuszcz ogół.: 55,2 g/d węglowodany ogół: 326,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.130g/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 top. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera mleko), mus owocowy 1szt.	Zupa jarzynowa z zacierką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); knedle z truskawkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko)	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1193 kcal	1064 kcal	kcal
środa 01.05.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok. g/d ilość owoców: ok. g/d	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych
czwartek 02.05.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok. g/d ilość owoców: ok. g/d	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych
piątek 03.05.2024	kcal: białko: g/d tłuszcz ogół.: g/d węglowodany ogół: g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok. g/d ilość owoców: ok. g/d	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych

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