

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.05-07.06.2024r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 27.05.2024	kcal: 2914 kcal białko: 127,4g/d tłuszcz ogół.: 107,3 g/d węglowodany ogół.: 361,6 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 320g/d ilość owoców: 145g/d	płatki kukurydziane/muesli (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, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, 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. 120g	Pasta jajeczna 1,5szt. z zieloną pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g; sałata, papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		996 kcal	1013 kcal	905 kcal
wtorek 28.05.2024	kcal: 2975 białko: 122,4 g/d tłuszcz ogół.: 99,9 g/d węglowodany ogół.: 399,5 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: 330g/d ilość owoców: 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. kostka 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko); filet drob. s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; surówka z kapusty białej z marchewką, rzodkiewką, cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera mleko, jaj); kompot z owoców mieszanych; jabłko 1szt. ok.180g	crokiet z pieczarkami i serem żółtym (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		1067 kcal	972 kcal	936 kcal
środa 29.05.2024	kcal: 2063 białko: 62,1 g/d tłuszcz ogół.: 59,1 g/d węglowodany ogół.: 320,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 130g/d ilość owoców: 125g/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, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; mus drugie śniadanie 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); makaron z musem truskawkowym w/o 100g (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 #
		1219 kcal	844 kcal	
czwartek 30.05.2024	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	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych
piątek 31.05.2024	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	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 27.05.-07.06.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 03.06.2024	kcal: 3019 białko: 119,4g/d tłuszcz ogół.: 92,8 g/d węglowodany ogół.: 419,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 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); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt. ok.60g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. ok.200g	Sałatka makaronowa z szynką, papryką czerwoną, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 100g (zawiera gluten, jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1002 kcal	1117 kcal	900 kcal
wtorek 04.06.2024	kcal: 3172 białko: 124,8 g/d tłuszcz ogół.: 137,4 g/d węglowodany ogół.: 357,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 350g/d ilość owoców: 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); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami w/w 100g (zawiera gluten, mleko, seler); kotlet schabowy s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem w/w 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; kiwi 1szt. 150g	Kiełbasa na gorąco 150g (zawiera soję); ketchup, chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1149 kcal	1020 kcal	1003 kcal
środa 05.06.2024	kcal: 2984 białko: 120,8 g/d tłuszcz ogół.: 115 g/d węglowodany ogół.: 362,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 330g/d ilość owoców: 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 puszysty 25g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, papryka, ogórek; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt pitny (zawiera mleko);	Zupa ogórkowa w/w 80g (zawiera mleko, seler, gorczycę); filet drob. s ok.135g w sosie pieczarkowym z makaronem świderki (zawiera gluten); surówka z selera naciowego z sałata, ogórkiem i sosem winegret w/w 150g (zawiera seler); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuz 200g	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 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1086 kcal	1063 kcal	835 kcal
czwartek 06.06.2024	kcal: 2903 białko: 111,9 g/d tłuszcz ogół.: 108,9 g/d węglowodany ogół.: 365,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 250g/d ilość owoców: 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); papryka 25g; pomidor 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera gluten, mleko);	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera gluten, gorczycę); filet rybny s ok.120g panierowany w kostce (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z czerwonej kapusty z marchewką, jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 150g (zawiera mleko, jaja); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Makaron świderki ze szpinakiem (zawiera gluten, mleko); 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
		1183 kcal	867 kcal	853 kcal
piątek 07.06.2024	kcal: 2312 białko: 65,8 g/d tłuszcz ogół.: 87,2 g/d węglowodany ogół.: 317 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 230g/d ilość owoców: 205g/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); sałata, ogórek konserwowy 1szt., papryka czerwona, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko)	Zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem w/w 80g (zawiera seler); pierogi ruskie z cebulką prażoną (zawiera gluten, mleko); mizeria z jogurtem naturalnym w/w 100g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200ml	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1199 kcal	1113 kcal	

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