JADŁOSPIS DEKADOWY 10.06-21.06.2024r.				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 10.06.2024	kcal: 2918 kcal białko: 107,7g/d tłuszcz ogół.: 91,8 g/d węglowodany ogół: 435,9 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 krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); filet drob. s ok.135g w sosie z warzywami: marchewką, kalafiorem, brokułem, papryką i kukurydzą w/w 80g (zawiera **gluten**); kasza jaglana; ogórek konserwowy 1szt. (zawiera **gorczycę**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; nektarynka 1szt. 120g	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera **soję**); bułka hotdog 1szt. (zawiera **gluten**); chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); ser żółty 40g; sałata, papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa **zbożowa** (zawiera **gluten**) z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		1059 kcal	**1038 kcal**	**821 kcal**
wtorek 11.06.2024	kcal: 2906 białko: 104,9 g/d tłuszcz ogół.: 107,4 g/d węglowodany ogół: 399,5 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: 330g/d ilość owoców: 180g/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); szczypiorek, rzodkiewka; twarożek z jogurtem nat. (zawiera **mleko**)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko); kotlet mielony s ok.135g (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty białej z marchewką, rzodkiewką, cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera **mleko, jaj**); kisiel owocowy; melon 180g	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą, cebulą, serem żółtym i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (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**);
		1111 kcal	**907 kcal**	**888 kcal**
środa 12.06.2024	kcal: 3197 białko: 128,3 g/d tłuszcz ogół.: 105,5 g/d węglowodany ogół: 443,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 430g/d ilość owoców: 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, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera **mleko**); mus owocowy 1szt	Zupa jarzynowa z zacierką w/w 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); schab b/k s ok.150g w sosie własnym (zawiera **gluten**); kasza jęczmienna (zawiera **gluten**); buraczki zasmażane 150g (zawiera **gluten**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; lody śmietankowo-owocowe 1szt. (zawiera **mleko**)	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 100g (zawiera mleko, jaja); 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**);
		1093 kcal	**1162 kcal**	**942 kcal**
czwartek 13.06.2024	kcal: 3325 białko: 173,6 g/d tłuszcz ogół.: 107,1 g/d węglowodany ogół: 402,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 330 g/d ilość owoców: 230g/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; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera **gluten, seler**); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Zapiekanka twarogowa z truskawkami w/o 25g (zawiera **gluten, jaja, mleko);** chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera **mleko**); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera **gluten, mleko**);
		1208 kcal	**1220 kcal**	**897 kcal**
piątek 14.06.2024	kcal: 2259 białko: 73,4 g/d tłuszcz ogół.: 68,7 g/d węglowodany ogół: 366,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 280 g/d ilość owoców: 175 g/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 **mleko**)	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); **jajko** sadzone 2szt.; ziemniaki pieczone z ziołami; mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 10.06-21.06.2024				
DZIEŃ	**WARTOŚĆ ODŻYWCZA**	**ŚNIADANIE**	**OBIAD**	**KOLACJA**
poniedziałek 17.06.2024	kcal: 3023 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	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera **mleko, seler**); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera **gluten**); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera **mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuz 180g;	Ryż zapiekany z jabłkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera **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**)
		986 kcal	1057 kcal	980 kcal
wtorek 18.06.2024	kcal: 2995 białko: 130,6 g/d tłuszcz ogół.: 99,3 g/d węglowodany ogół: 466,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 350g/d ilość owoców: 205g/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; jogurt owocowy 1szt. (zawiera **gluten, mleko**)	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 100g (zawiera **jaja, mleko, seler**); filet drob. s ok.135g panierowany (zawiera **gluten, jaja**); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałatą, rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem nat. w/w 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Pizza 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); ketchup, chleb mieszany (zawiera **gluten**); margaryna śniad. 20g (zawiera **mleko**); wędlina 40g (etykiety wg etykiety); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z **mlekiem**
		1182 kcal	917 kcal	896 kcal
środa 19.06.2024	kcal: 3185 białko: 119,4 g/d tłuszcz ogół.: 93,6 g/d węglowodany ogół: 484,3 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 390g/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; bułka z budyniem 1szt. (zawiera **gluten, jaja, mleko**);	Zupa pomidorowa z makaronem świderki w/w 80g (zawiera **gluten, mleko, seler**); gulasz z mięsa wp. s ok.135g (zawiera **gluten**); kasza bulgur (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt.; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	Warzywa na patelnię 150g; 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 20.06.2024	kcal: 3138 białko: 66,8 g/d tłuszcz ogół.: 110,7 g/d węglowodany ogół: 311,3 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 200g/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); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera **gluten, mleko**); jabłko 1szt. 180g	Zalewajka z ziemniakami (zawiera **gluten, mleko, gorczycę**); zapiekanka makaronowa z filetem drob. s ok.135g brokułem, papryką, pomidorem, serem żółtym i ziołami prowansalskimi w/w 100g (zawiera **gluten, mleko**); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera **gluten, mleko**);	jajecznica 2szt. (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 21.06.2024	kcal: 1115 białko: 35,2 g/d tłuszcz ogół.: 33,2 g/d węglowodany ogół: 202,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 50 g/d ilość owoców: g/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; ciastko zbożowe bez cukru 1szt. (zawiera **gluten, mleko**);	**bez posiłku**	**# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #**
		1199 kcal		

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