

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.09 – 13.09.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 02.09.2024	kcal: 2899 białko: 97,5 g/d tłuszcz ogół.: 111,0 g/d węglowodany ogół.: 391,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.205g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa pieczarkowa z zacierką w/w 80g (zawiera <b>gluten, mleko, seler, gorczycę</b> ); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g (zawiera <b>gluten</b> ); ogórek w słupkach 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt.	Jajecznicza 2szt. (zawiera <b>jaja</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa <b>zbożowa</b> (zawiera <b>gluten</b> ) z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> );
		<b>1059 kcal</b>	<b>952 kcal</b>	<b>888 kcal</b>
wtorek 03.09.2024	kcal: 3050 białko: g/d: 144,4g/d tłuszcz ogół.: 83,6 g/d węglowodany ogół.: 428,9 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.225g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. kostka 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek; rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera <b>mleko</b> );	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuż 200g;	Pizza z pieczarkami i serem 1szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna siad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata; papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1158 kcal</b>	<b>996 kcal</b>	<b>896 kcal</b>
środa 04.09.2024	kcal: 3428 białko: 134,4 g/d tłuszcz ogół.: 115,9 g/d węglowodany ogół.: 467,1 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.205g/d	płatki kukurydziane/muesli ( <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek kanapkowy 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera <b>seler</b> ); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera <b>gluten</b> ); kasza gryczana; buraczki zasmażane 150g (zawiera <b>gluten</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; nektarynka 1szt. 180g	Zapiekanka makaronowa z kielbasą, sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi i serem żółtym (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); ser żółty 40g (zawiera <b>mleko</b> ); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa <b>zbożowa</b> (zawiera <b>gluten</b> ) z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> );
		<b>1211 kcal</b>	<b>1164 kcal</b>	<b>1053 kcal</b>
czwartek 05.09.2024	kcal: 2827 białko: 135,0 g/d tłuszcz ogół.: 84,6 g/d węglowodany ogół.: 399,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.350g/d ilość owoców: ok.180g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. ( <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. ( <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g; sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera <b>mleko</b> )	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera <b>mleko, gorczycę</b> ); filet rybny s ok.120g panierowany (zawiera <b>gluten, jaja, ryby</b> ); ziemniaki gotowane; surówka z kiszanej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 150g (zawiera <b>gorczycę</b> ); kisiel owocowy; jabłko 1szt. ok.180g	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 100g (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna siad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); sałata; papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1124 kcal</b>	<b>946 kcal</b>	<b>757 kcal</b>
piątek 06.09.2024	kcal: 2122 białko: 61,9 g/d tłuszcz ogół.: 61,0 g/d węglowodany ogół.: 341,9 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.280g/d ilość owoców: ok.175g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. kostka 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe 1szt. bez cukru (zawiera <b>gluten, mleko</b> )	Zupa koperkowa w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); placki ziemniaczane z sosem warzywnym z papryką, pieczarkami, cebulą, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i koncentratem pomidorowym (zawiera <b>gluten</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200ml	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>1093 kcal</b>	<b>1029 kcal</b>	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.09-13.09.2024

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 09.09.2024	kcal: 2859 białko: 118,1g/d tłuszcz ogół.: 73,4 g/d węglowodany ogół.: 449,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.470g/d ilość owoców: ok.225g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>seler</b> ); risotto z filetem drob. s ok.135g z marchewką, kalafiolem, brokułem, kukurydzą w/w 150g (zawiera <b>gluten</b> ); ogórek kiszony 1szt. 60g (zawiera <b>gorczycę</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. ok.200g	Buleczki margerytki 2szt. zapiekane z pomidorem, papryką i serem żółtym w/w 80g (zawiera <b>jaja, mleko, gorczycę</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> )
		<b>986 kcal</b>	<b>1029 kcal</b>	<b>844 kcal</b>
wtorek 10.09.2024	kcal: 2975 białko: 126,3 g/d tłuszcz ogół.: 93,6 g/d węglowodany ogół.: 430,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.430g/d ilość owoców: ok.180g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g; sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; paszтет z gęsi 60g (zawiera <b>gluten, mleko</b> )	Zupa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałata, rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i jogurtem nat. 100g (zawiera <b>mleko</b> ); kisiel owocowy; gruszka 1szt. ok.180g	Warzywa na patelnię 150g; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1115 kcal</b>	<b>1060 kcal</b>	<b>800 kcal</b>
środa 11.09.2024	kcal: 3207 białko: 121,4 g/d tłuszcz ogół.: 115,6 g/d węglowodany ogół.: 439,9 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.225g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek puszysty 25g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera <b>mleko</b> );	Zupa ogórkowa w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler, gorczycę</b> ); schab b/k s ok.150g w sosie własnym (zawiera <b>gluten</b> ); kolorowa surówka z ogórka kiszonego z marchewką, papryką, jabłkiem i olejem w/w 150g (zawiera <b>gorczycę</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; śliwki 200g	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera <b>soję</b> ); bułka hotdog 1szt. (zawiera <b>gluten</b> ); ketchup; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); mix warzyw 50g; sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> )
		<b>1111 kcal</b>	<b>1054 kcal</b>	<b>1042 kcal</b>
czwartek 12.09.2024	kcal: 3454 białko: 166,6 g/d tłuszcz ogół.: 120,0 g/d węglowodany ogół.: 332,2 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.205g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. krążek 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera <b>mleko</b> )	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>gluten, seler</b> ); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym w/w 150g (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Paluszki rybne z sosem czosnkowym (zawiera <b>gluten, jaja, ryby, mleko</b> ); chleb mieszany ( <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g ( <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); sałata; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1193 kcal</b>	<b>1379 kcal</b>	<b>882 kcal</b>
piątek 13.09.2024	kcal: 2332 białko: 61,0 g/d tłuszcz ogół.: 55,5 g/d węglowodany ogół.: 410,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.130g/d ilość owoców: ok.225g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ); z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana ( <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. ( <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g; sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z budyniem 1szt. (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); naleśniki z jabłkami 2szt. w/o 200g (zawiera <b>gluten, mleko, jaja</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> );	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>1382 kcal</b>	<b>950 kcal</b>	

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