

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.09-11.10.2024

| DZIEŃ | WARTOŚĆ ODŻYWCZA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| poniedziałek 30.09.2024 | kcal: 3051 białko: 113,6 g/d tłuszcz ogół.: 76,8 g/d węglowodany ogół.: 500,5 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.400g/d ilość owoców: ok.245g/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); mix warzyw 50g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną | Zupa jarzynowa z makaronem zacierką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); schab s ok.150g w sosie własnym (zawiera gluten); kasza jęczmienna (zawiera gluten); sałatka z buraczków z jabłkiem 150g, cebulą i olejem w/w 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. ok.220g | Buleczki margerytki 2szt. zapiekane z papryką, pomidorem i serem żółtym w/w 70g (zawiera gluten, mleko); 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 | 1248 kcal | 744 kcal |
| wtorek 01.10.2024 | kcal: 2972 białko: g/d: 104g/d tłuszcz ogół.: 106 g/d węglowodany ogół.: 410 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.250g/d ilość owoców: ok.200g/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, pomidor, ogórek, papryka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z truskawką 1szt. (zawiera gluten, mleko, jaja); | Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera gluten, gorczycę); filet rybny s. ok.120g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z białej kapusty z marchewką, ogórkiem, papryką, czerwoną cebulą z olejem i sokiem z cytryny 150g; kisiel owocowy; jabłko 1szt. ok.200g | Jajko sadzone 2szt. w grzance pełnoziarnistej (zawiera gluten, jaja); 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 | 879 kcal | 882 kcal |
| środa 02.10.2024 | kcal: 3213 białko: 164,5 g/d tłuszcz ogół.: 98 g/d węglowodany ogół.: 528 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: ok.430g/d ilość owoców: ok.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: szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko) | Zupa pomidorowa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera mleko, seler); łazanki z makaronem kokardki, mięsem mielonym wieprzowo-wołowym s ok.135g i kapustą kiszoną w/w 150g (zawiera gluten, gorczycę); brokuły z pieca 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; brzoskwinia 1szt. ok.150g | 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, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko); |
| | | 1208 kcal | 1022 kcal | 983 kcal |
| czwartek 03.10.2024 | kcal: 3422 białko: 175 g/d tłuszcz ogół.: 149 g/d węglowodany ogół.: 359 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.430g/d ilość owoców: ok.175g/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; sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera gluten, mleko) | Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryz biały; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym w/w 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; śliwki 3szt. ok.150g | Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ananase, papryką, porem, serem żółtym i sosem jogurtowo majonezowym w/w 100g (zawiera mleko, jaja); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata; papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem |
| | | 1193 kcal | 1308 kcal | 921 kcal |
| piątek 04.10.2024 | kcal: 1994 białko: 54,2 g/d tłuszcz ogół.: 51,3 g/d węglowodany ogół.: 332 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; mus drugie śniadanie 1szt. (zawiera gluten) w/o 150g | Krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera seler); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym w/o 150g (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 # |
| | | 1072 kcal | 922 kcal | |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 30.09-11.10.2024

| DZIEŃ | WARTOŚĆ ODŻYWCZA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|----------------------------|---|---|--|--|
| poniedziałek 07.10.2024 | kcal: 3192 białko: 123,9 g/d tłuszcz ogół.: 107,4 g/d węglowodany ogół.: 449,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.430g/d ilość owoców: ok.145g/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 z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); risotto z filetem drob. s ok. i warzywami na patelnię w/w 150g; ćwiartki ogórka 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; kiwi 1szt. ok.120g | Parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję); bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko) |
| | | 1100 kcal | 991 kcal | 1142 kcal |
| wtorek 08.10.2024 | kcal: 3079 białko: 142,6 g/d tłuszcz ogół.: 95,5 g/d węglowodany ogół.: 429,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.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 top. kostka 1szt. (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 mleko) | Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet schabowy s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z białej kapusty z marchewką, rzodkiewką i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera mleko, jaja); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. 200g | Śledzie z cebulką i olejem lub koreczki śledziowe (zawiera ryby, gorczycę); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem |
| | | 1124 kcal | 975 kcal | 980 kcal |
| środa 09.10.2024 | kcal: 3114 białko: 119,6 g/d tłuszcz ogół.: 109 g/d węglowodany ogół.: 430,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.250g/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 puszysty 25g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka 80g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z truskawkami 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko); | Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); fasolka po bretońsku z szynką wp. s ok.60g i kiełbasą śląską ok.60g z koncentratem pomidorowym i majerankiem (zawiera soję); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sałatka owocowa z arbuza i jabłka z sokiem z cytryny 150g | Rollsy z tortilli z serka wiejskiego z sałatą, wędliną, pomidorem i sosem z ketchupu i majonezu (zawiera jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); mix warzyw 80g; sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko) |
| | | 1211 kcal | 1007 kcal | 896 kcal |
| czwartek 10.10.2024 | kcal: 3235 białko: 129,6 g/d tłuszcz ogół.: 100 g/d węglowodany ogół.: 340,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.430g/d ilość owoców: ok.180g/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); mix warzyw 50g; sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem nat. 100g (zawiera mleko) | Kapuśniak z kiszonej kapusty w/w 80g (zawiera seler, gorczycę); pieczeń rzymska z mięsa mielonego s ok.135g z sosem pomidorowym (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; sałata z ogórkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kisiel owocowy; jabłko 1szt. ok.180g | Sałatka z makaronu ryżowego z szynką konserwową, papryką, ogórkiem konserw., kukurydzą i sosem jogurt.majonez w/w 100g (zawiera mleko, soję, gorczycę); chleb mieszany (gluten); 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 |
| | | 1111 kcal | 1071 kcal | 1053 kcal |
| piątek 11.10.2024 | kcal: 2147 białko: 84g/d tłuszcz ogół.: 55,8 g/d węglowodany ogół.: 332,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.130g/d ilość owoców: ok.275g/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; pasztet 60g (zawiera gluten, mleko) | Zupa cebulowa z grzankami w/w 80g (zawiera mleko, seler); makaron świderki z musem wiśniowym w/o 50g (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200g | # Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie # |
| | | 1115 kcal | 1059 kcal | |

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