

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.10-08.11.2024r.

| DZIEŃ | WARTOŚĆ ODŻYWCZA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|------------------------------------|---|---|--|--|
| poniedziałek 28.10.2024 | 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: 330g/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 29.10.2024 | kcal: 3075 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. krążek 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, seler); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty białej z marchewką, rzodkiewką, cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera mleko, jaj); kompot z owoców mieszanych; jabłko 1szt. ok.180g | Krokiet 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 | 1072 kcal | 936 kcal |
| środa 30.10.2024 | kcal: 3207 białko: 112,1 g/d tłuszcz ogół.: 119,1 g/d węglowodany ogół.: 420,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 225g/d | płatki kukurydziane/muesli (gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); ser żółty 25g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem nat. 100g (zawiera mleko) | Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); filet drobiowy w sosie serowym (zawiera gluten, mleko); makaron kokardki (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt.; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g; | Warzywa na patelnię z pieca 150g; 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); |
| | | 1193 kcal | 1144 kcal | 870 kcal |
| czwartek 31.10.2024 | kcal: 2243 białko: 67,5 g/d tłuszcz ogół.: 89,4 g/d węglowodany ogół.: 362,0g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 130g/d ilość owoców: 75g/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; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera gluten, mleko) | Zupa grochowa z majerankiem i ziemniakami w/w 80g (zawiera seler); pierogi z truskawkami z jogurtem naturalnym w/o 50g (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko); | wolne od zajęć dydaktycznych # Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie # |
| | | 1193 kcal | 1050 kcal | |
| piątek 01.11.2024 | | wolne od zajęć dydaktycznych | wolne od zajęć dydaktycznych | wolne od zajęć dydaktycznych # Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie # |
| | | | | |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 28.10-08.11.2024r.

| DZIEŃ | WARTOŚĆ ODŻYWCZA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|------------------------------------|---|--|---|---|
| poniedziałek 04.11.2024 | 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: 330g/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 krem z chrzanem i jabłkiem w/w 80g (zawiera mleko, seler); risotto z mięsem mielonym s ok.135g i koncentratem pomidorowym (zawiera gluten); słupki warzywne: papryka, marchewka, ogórek 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. ok.200g | Salatka jarzynowa 150g: jajka , marchew, seler , pietruszka, papryka, ogórek konserwowy (zawiera gorczycę), kukurydza, majonez (zawiera jaja, mleko), jogurt nat. z mleka (zawiera gluten, jaja, mleko, gorczyca); 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 05.11.2024 | kcal: 3272 białko: 124,8 g/d tłuszcz ogół.: 137,4 g/d węglowodany ogół.: 357,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 430g/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; jajecznica 2szt. (zawiera jaja); | Zupa pomidorowa z fasolką szparagową w/w 100g (zawiera mleko, seler); medalion drobiowy z fileta drob. 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 | Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą, pomidorem, cebulą, czosnkiem i serem żółtym w/w 80g (zawiera jaja, mleko); 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 | 1120 kcal | 1003 kcal |
| środa 06.11.2024 | kcal: 3084 białko: 120,8 g/d tłuszcz ogół.: 115 g/d węglowodany ogół.: 362,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 230g/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 krem z buraczków w/w 80g (zawiera mleko, seler); gulasz z szynką wp. s ok.135g (zawiera gluten); kasza gryczana, surówka z kiszzonego ogórka z cebulą, musztardą i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; winogrono 200g | Placuszki pizzowe z szynką, papryką i serem żółtym w/w 50g (zawiera gluten, jaja, mleko); ketchup, 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 | 935 kcal |
| czwartek 07.11.2024 | kcal: 3303 białko: 111,9 g/d tłuszcz ogół.: 108,9 g/d węglowodany ogół.: 365,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 360g/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; bułka z budyniem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko); | Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera gluten, seler); paluszki rybne s ok.120g panierowane (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki pieczone; 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 w/w 80g (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 | 1167 kcal | 953 kcal |
| piątek 08.11.2024 | 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: 330g/d ilość owoców: 175g/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; mus drugie śniadanie 1szt. 150g (zawiera gluten, mleko) | Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); kotlety ziemniaczane 2szt. z sosem pieczarkowym (zawiera gluten, jaja, mleko); sałatka z pora z kukurydzą, jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 150g (zawiera jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko); | # Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie # |
| | | 1199 kcal | 1113 kcal | |

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