

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.11-22.11.2024r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 11.11.2024		wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych
wtorek 12.11.2024	kcal: 3079 białko: 107,6 g/d tłuszcz ogół.: 99,9 g/d węglowodany ogół.: 430,8 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 135g/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. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; herbata z cytryną;	Zupa brokułowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); gulasz meksykański z szynką wp. s ok.135g z fasolą czerwoną, kukurydzą, papryką, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym w/w 100g (zawiera <b>gluten</b> ); kasza gryczana; ogórek kiszony 1szt. 60g, kompot z jabłek w/o 25g; mandarynka 1szt. 110g	Buteczki zapiekane z szynką i serem 2szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); ketchup; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera <b>gluten</b> ) z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> );
		<b>986 kcal</b>	<b>1057 kcal</b>	<b>1036 kcal</b>
środa 13.11.2024	kcal: 3417 białko: 119,5 g/d tłuszcz ogół.: 109,5 g/d węglowodany ogół.: 426,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 225g/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 top. krążek 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajecznica 2szt. (zawiera <b>jaja</b> )	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>gluten, seler</b> ); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem nat. 150g (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z wiśni, woda z cytryną; gruszka 1szt.	Makaron z serem białym (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g; sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> );
		<b>1149 kcal</b>	<b>1220 kcal</b>	<b>1048 kcal</b>
czwartek 14.11.2024	kcal: 3218 białko: 128,3 g/d tłuszcz ogół.: 105,5 g/d węglowodany ogół.: 443,7g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 330g/d ilość owoców: 180g/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> ); ser żółty 40g (zawiera <b>mleko</b> ); dżem owocowy; herbata z cytryną; parówki na gorąco ok.150g (zawiera <b>soję</b> ); bułka hotdog 1szt. (zawiera <b>gluten</b> ); sałata, papryka 40g	Zupa krem z dyni z grzankami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); kotlet mielony s ok.135g (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera <b>mleko</b> ); kisiel owocowy; banan 1szt. 180g	Pasta jajeczna 1,5szt. z zieloną pietruszką (zawiera <b>jaja</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); serek top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b> ; dżem owocowy
		<b>1242 kcal</b>	<b>1033 kcal</b>	<b>943 kcal</b>
piątek 15.11.2024	kcal: 2259 białko: 97,5 g/d tłuszcz ogół.: 89,4 g/d węglowodany ogół.: 332,0g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 130g/d ilość owoców: 175g/d	zupa mleczna: bananowa owsianka na <b>mleku</b> (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); mleko 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 producenta); sałata, pomidor 40g; jajko 1szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); ciastko zbożowe 1szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> )	Zupa fasolowa z majerankiem w/w 80g (zawiera <b>seler</b> ); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt. 150g	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		<b>1111 kcal</b>	<b>1148 kcal</b>	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.11-22.11.2024r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 18.11.2024	kcal: 3122 białko: 117,5g/d tłuszcz ogół.: 102,8 g/d węglowodany ogół.: 419,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 330g/d ilość owoców: 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> ); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); filet drobiowy s ok.135g w sosie serowym (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); makaron świderki (zawiera <b>gluten</b> ); marchewka z jabłkiem z cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); kompot z truskawek w/o 25g, woda z pomarańczą; jabłko 1szt. 180g	Pizza 1szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1042 kcal</b>	<b>1180 kcal</b>	<b>900 kcal</b>
wtorek 19.11.2024	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: 330g/d ilość owoców: 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 top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka 50g; jajko sadzone 2szt. (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); grzanki tostowe	Zupa kalafiorowa z 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 ogórków konserwowych z marchewką, czerwoną cebulą, porem, pieczarkami marynowanymi, szczypiorkiem i olejem 150g (zawiera <b>gorczycę</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. 200g	Pasta z makreli wędzonej z zieloną pietruszką, jajkiem, ogórkiem kiszonym z majonezem i musztardą (zawiera <b>jaja, mleko, gorczycę</b> ), chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); ser żółty 40g (zawiera <b>mleko</b> ); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b>
		<b>1129 kcal</b>	<b>1120 kcal</b>	<b>1003 kcal</b>
środa 20.11.2024	kcal: 3213 białko: 118,8 g/d tłuszcz ogół.: 98,8 g/d węglowodany ogół.: 432,7 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 205g/d	zupa mleczna: ryż na mleku (zawiera <b>mleko</b> ); <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek kanapkowy 25g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym w/w 80g (zawiera <b>gluten, mleko, seler</b> ); sos pieczarkowy z mięsem mielonym s ok.100g (zawiera <b>gluten</b> ); kasza gryczana; ogórek kiszony 1szt. 60g; kompot z jabłek w/o 25g; banan 1szt. 180g	Sałatka gyros z filetem drob. s ok.65g z kapustą pekińską, papryką, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem z majonezu i ketchupu w/w 100g (zawiera <b>mleko, jaja, gorczycę</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> ); ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1180 kcal</b>	<b>1093 kcal</b>	<b>940 kcal</b>
czwartek 21.11.2024	kcal: 3068 białko: 104,5 g/d tłuszcz ogół.: 102,9 g/d węglowodany ogół.: 405,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 360g/d ilość owoców: 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. krążek 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera <b>mleko</b> );	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 80g (zawiera <b>jaja, mleko, seler</b> ); pieczeń z fileta drobiowego s ok.135g z warzywami: marchewką i groszkiem w/w 80g (zawiera <b>gluten</b> ); ziemniaki pieczone z ziołami; sałata z jogurtem naturalnym 100g (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; śliwki 200g	Serniczki z kaszy jaglanej i śmietany z mrożonymi malinami (zawiera <b>mleko</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>1086 kcal</b>	<b>1057 kcal</b>	<b>925 kcal</b>
piątek 22.11.2024	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: 280g/d ilość owoców: 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; pasztet pieczony 60g (zawiera <b>gluten, seler</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); kopytka ziemniaczane z bułką tartą (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); sałatka z pomidorów, ogórków i cebuli z jogurtem naturalnym 150g (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200g	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>1015 kcal</b>	<b>1113 kcal</b>	

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