

JADŁOSPIS DEKADOWY 25.11 – 06.12.2024r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 25.11.2024	kcal: 3114 białko: 104,5 g/d tłuszcz ogół.: 98,4 g/d węglowodany ogół.: 399,5 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: 420g/d ilość owoców: 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. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; herbata z cytryną;	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera gluten); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt. 150ml	Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ananasem, papryką, porem, serem żółtym i sosem jogurtowo-majonezowym w/w 100 (zawiera mleko, jaja); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); dżem owocowy, herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem ; sałata; papryka 40g
		986 kcal	1207 kcal	921 kcal
wtorek 26.11.2024	kcal: 3253 białko: 112,0 g/d tłuszcz ogół.: 102,5 g/d węglowodany ogół.: 418,7 g/d sól: max. 5g/d ilość warzyw: 240g/d ilość owoców: 200g/d	zupa mleczna: makaron świderki na mleku (gluten, mleko) 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 mleko)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami i koperkiem (zawiera mleko); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; surówka z białej kapusty z marchewką, rzodkiewką i sosem musztardowo-majonezowym 150g (zawiera jaja, mleko); kisiel owocowy; gruszka 1szt. ok.200g	Krokiot z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		1208 kcal	1087 kcal	958 kcal
środa 27.11.2024	kcal: 3443 białko: 131,2 g/d tłuszcz ogół.: 116,3 g/d węglowodany ogół.: 434,5,0 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 165g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek wypasiony 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); mix warzyw 50g: sałata, ogórek, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; herbata z cytryną; parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję); ketchup, bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten)	Zupa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera mleko, seler); schab s ok.150g w sosie własnym (zawiera gluten); kasza jęczmienna (zawiera gluten); ziemniaki gotowane; buraczki zasmażane 100g (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt. ok. 60g; kompot z wiśni w/o 15g; woda z cytryną; kaki 0,5szt. 150g	Zapiekanka makaronowa z kielbasą, cebulą i serem żółtym z sosem pomidorowym i ziołami prowansalskimi (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem ;
		1142 kcal	1248 kcal	1053 kcal
czwartek 28.11.2024	kcal: 2969 białko: 138,8 g/d tłuszcz ogół.: 93,7 g/d węglowodany ogół.: 403,5g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 480g/d ilość owoców: 205g/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); dżem owocowy; herbata z cytryną; sałata, pomidor 40g; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami w/w 80g (zawiera seler, gorczycę); filet rybny s ok.120g panierowany (zawiera gluten, jaja); surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, marchewką i cebulą z sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Warzywa na patelnię 150g z pieca; 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; kakao z mlekiem ; dżem owocowy
		1180 kcal	946 kcal	843 kcal
piątek 29.11.2024	kcal: 2351 białko: 77,6 g/d tłuszcz ogół.: 56,8 g/d węglowodany ogół.: 285,8g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 130g/d ilość owoców: 215g/d	zupa mleczna: bananowa owsianka na mleku (zawiera gluten, mleko); 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 producenta); sałata, pomidor 40g; jajko 1szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko);	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami i majerankiem w/w 80g (zawiera seler); naleśniki 2szt. z serem białym i dżemem ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera mleko, gluten, jaja); kompot z truskawek w/o 15g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200ml	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1201 kcal	1150 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.11-22.11.2024r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 02.11.2024	kcal: 3137 białko: 126,0g/d tłuszcz ogół.: 114,2 g/d węglowodany ogół: 417,4 g/d sól: max.5 g/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. (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek top. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i zielona pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); makaron z kurczakiem i szpinakiem (zawiera gluten, mleko); mini marchewki z margaryną (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt.	Paluszki rybne z sosem czosnkowym (zawiera gluten, mleko, ryby); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		1042 kcal	1115 kcal	980 kcal
wtorek 03.12.2024	kcal: 3420 białko: 147,00 g/d tłuszcz ogół.: 88,4 g/d węglowodany ogół: 452,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 330g/d ilość owoców: 225g/d	zupa mleczna: ryż z mlekiem i miodem; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek top. krążek 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa pieczarkowa z zacierką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); kotlet mielony s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z wiśni w/o 15g, woda z pomarańczą; mandarynka 1szt.	Buteczki margerytki 2szt. zapiekane z pomidorem, papryką, serem żółtym i ziołami prowansalskimi (zawiera gluten, mleko), chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1111 kcal	1273 kcal	1036 kcal
środa 04.12.2024	kcal: 3342 białko: 111,0 g/d tłuszcz ogół.: 105,3 g/d węglowodany ogół: 423,6 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 340g/d ilość owoców: 205g/d	zupa mleczna: ryż na mleku (zawiera mleko); mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); ser żółty 30g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajecznicza 2szt. (zawiera jaja);	Zupa krem z dyni z grzankami w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera gluten); kasza gryczana, ziemniaki gotowane; sałatka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem; kisiel owocowy; mus owocowy 1szt.	Pierogi z truskawkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1149 kcal	1164 kcal	1029 kcal
czwartek 05.12.2024	kcal: 3484 białko: 129,8 g/d tłuszcz ogół.: 117,9 g/d węglowodany ogół: 392,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 360g/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. krążek 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g; 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; fasolka szparagowa z bułką tartą i margaryną (zawiera gluten, mleko); surówka z rzodkiewek i ogórka z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. ok.200g	Sałatka makaronowa z szynką, papryką, jajkiem ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera gluten, jaja, 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
		1211 kcal	1320 kcal	953 kcal
piątek 06.12.2024	kcal: 2376 białko: 66,8 g/d tłuszcz ogół.: 69,5 g/d węglowodany ogół: 316,4 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: 280g/d ilość owoców: 225g/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; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Krupnik jaglany z ziel. pietr. (zawiera seler); placki ziemniaczane 2szt. z sosem wegetariańskim z papryką, marchewką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, fasolą czerwoną i koncentratem pomidorowym (zawiera gluten, jaja); kompot z owoców mieszanych w/o 15g; Mikołaj czekoladowy 1szt. (zawiera mleko, orzechy)	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1093 kcal	1283 kcal	

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