

JADŁOSPIS DEKADOWY 03.02-14.02.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 03.02.2025	kcal: 3243 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.260g/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); mix warzyw 60g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa pieczarkowa z zacierką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler, gorczycę); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g (zawiera gluten); ogórek kiszony 1 szt. pk.60g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt. 120g	Jajecznicza 2szt. (zawiera jaja); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
	1059 kcal	1146 kcal	1038 kcal	
wtorek 04.02.2025	kcal: 3419 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 (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); szczypiorek; rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera mleko);	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet drobiowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; gruszka 1szt. ok.180g	Pizza z pieczarkami i serem 1szt. (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; kakao z mlekiem
	1158 kcal	1273 kcal	988 kcal	
środa 05.02.2025	kcal: 3366 białko: 135,0 g/d tłuszcz ogół.: 84,5 g/d węglowodany ogół: 399,8 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.330g/d ilość owoców: ok.205g/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 30g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkami 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera seler); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera gluten); kasza jęczmienna; buraczki zasmażane 150g (zawiera gluten); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. 180g	Salatka jarzynowa z marchewką, pietruszką, selerem, papryką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko, seler); 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 (zawiera gluten, mleko);
	1249 kcal	1164 kcal	953 kcal	
czwartek 06.02.2025	kcal: 3372 białko: 111,9 g/d tłuszcz ogół.: 91,0 g/d węglowodany ogół: 391,9 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.200g/d ilość owoców: ok.350g/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; jogurt do picia 1szt. (zawiera mleko)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera mleko, gorczycę); filet rybny s ok.120g panierowany (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Zapiekanka makaronowa z kielbasą, sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi i serem żółtym (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
	1162 kcal	1090 kcal	1120 kcal	
piątek 07.02.2025	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.200g/d ilość owoców: ok.350g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek kanapkowy 20g (mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g; sałata, pomidor, ogórek, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. w sosie jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko)	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem w/w 80g (zawiera seler); kopytka ziemniaczane z margaryna i bułką tartą (zawiera gluten, mleko); mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
	1093 kcal	1029 kcal		

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 03.02-14.02.2025

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 10.02.2025	kcal: 3162 białko: 118,1g/d tłuszcz ogół.: 73,4 g/d węglowodany ogół.: 449,1 g/d sól: max.5 g/d ilość warzyw: ok.360g/d ilość owoców: ok.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 ogórkowa w/w 80g (zawiera seler); zapiekanka makaronowa z filetem drob. s ok.135 z warzywami: papryką, pomidorem, fasolką szparagową, cebulą i serem żółtym w/w 100g (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. ok.200g	Bułeczki margerytki 2szt. zapiekane z pomidorem, papryką i serem żółtym w/w 80g (zawiera jaja, mleko, 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
		1006 kcal	1015 kcal	944 kcal
wtorek 11.02.2025	kcal: 3175 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 gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana (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; jogurt owocowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet mielony s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałatą, rzodkiewką, ogórkami, koperkiem i jogurtem nat. 100g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Warzywa na patelnię 150g; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); pomidor 25g, papryka czerwona 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1115 kcal	1160 kcal	900 kcal
środa 12.02.2025	kcal: 3601 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.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. krążek 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera mleko);	Zupa brokułowa w/w 80g (zawiera mleko, seler, gorczycę); schab b/k s ok.150g w sosie własnym (zawiera gluten); kasza gryczana; kolorowa surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, papryką, jabłkiem i olejem w/w 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt. 150g	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję); bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); 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)
		1211 kcal	1248 kcal	1142 kcal
czwartek 13.02.2025	kcal: 3552 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 gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek top. serek top. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera mleko)	Rosół z makaronem nitki i zielona pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały lub brązowy; marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym w/w 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Paluszki rybne z sosem czosnkowym (zawiera gluten, jaja, ryby, mleko); 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)
		1193 kcal	1379 kcal	980 kcal
piątek 14.02.2025	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.205g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera gluten, orzechy); z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana (gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek kanapkowy 20g (mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera gluten, mleko), jabłko 1szt. ok.180g	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera mleko, seler); naleśniki 2szt. z serem ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko);	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1182 kcal	1150 kcal	

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