

JADŁOSPIS DEKADOWY 07.01.-17.01.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 06.01.2025		wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych	wolne od zajęć dydaktycznych
wtorek 07.01.2025	kcal: 3054 białko: 92,3 g/d tłuszcz ogół.: 84,8 g/d węglowodany ogół.: 466,3 g/d sól: max. 5g/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; 1059 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); gulasz meksykański z szynką wp. s ok.135g z fasolą czerwoną, kukurydzą, papryką, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym w/w 100g (zawiera gluten); kasza gryczana; ogórek kiszony 1szt. 60g, kompot z jabłek w/o 25g; mandarynka 1szt. 110g 1051 kcal	Bułeczki zapiekane z szynką i serem 2szt. (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko); 944 kcal
środa 08.01.2025	kcal: 3448 białko: 146,7 g/d tłuszcz ogół.: 146 g/d węglowodany ogół.: 351,5 g/d sól: max.5 g/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. krążek 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka ok.50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. w sosie chrzanowym (zawiera jaja, mleko) 1144 kcal	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem nat. 150g (zawiera mleko); kompot z wiśni, woda z cytryną; gruszka 1szt. ok.200g 1305 kcal	Makaron pełnoziarnisty z serem białym (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata 10g, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem (zawiera gluten, mleko); 999 kcal
czwartek 09.01.2025	kcal: 3352 białko: 136,6 g/d tłuszcz ogół.: 106,2 g/d węglowodany ogół.: 484,6g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek wypasiony 20g (zawiera mleko); dżem owocowy; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera mleko); sałata 10g, papryka 40g 1124 kcal	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką w/w 100g (zawiera gluten, mleko); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kisiel owocowy; banan 1szt. 180g 1240 kcal	Jajecznica 2szt. (zawiera jaja); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata 10g, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem ; dżem owocowy 988 kcal
piątek 10.01.2025	kcal: 2258 białko: 62 g/d tłuszcz ogół.: 52 g/d węglowodany ogół.: 400,6g/d sól: max.5 g/d	zupa mleczna: bananowa owsianka na mleku w/o 60g (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 10g, pomidor 40g; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko) 1282 kcal	Zupa grochowa z majerankiem w/w 80g (zawiera seler); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym w/o 150g (zawiera gluten, jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt. 150g 976 kcal	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #

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

j

JADŁOSPIS DEKADOWY 07.01.-17.01.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 13.01.2025	kcal: 2847 białko: 111,3g/d tłuszcz ogół.: 70,7 g/d węglowodany ogół.: 400,4 g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera 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); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera gluten, mleko); filet drobiowy s ok.135g w sosie serowym (zawiera gluten, mleko); makaron świderki (zawiera gluten); mini marchewki z pieca z masłem 100g (zawiera mleko); kompot z truskawek w/o 25g, woda z pomarańczą; jabłko 1szt. 180g	Ryż zapiekany z jabłkami ze śmietaną z cukrem waniliowym w/o 100g (zawiera mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata 10g, ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		986 kcal	1039 kcal	822 kcal
wtorek 14.01.2025	kcal: 3080 białko: 143,7 g/d tłuszcz ogół.: 98,9 g/d węglowodany ogół.: 377,9 g/d sól: max.5 g/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); szczypiorek, rzodkiewka 50g; jajko sadzone 2szt. (zawiera jaja, mleko); grzanki tostowe	Zupa kalafiorowa z zielona pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; pomarańcza 1szt. 200g	Paluszki rybne 100g z sosem czosnkowym (zawiera gluten, mleko, ryby), chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		1044 kcal	1056 kcal	980 kcal
środa 15.01.2025	kcal: 3365 białko: 130,2 g/d tłuszcz ogół.: 106,6 g/d węglowodany ogół.: 496,8 g/d sól: max.5 g/d	zupa mleczna: ryż na mleku (zawiera mleko); mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek kanapkowy 25g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata 10g, papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); gulasz z szynki wp. s ok.135g (zawiera gluten); 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 mleko, jaja, gorczyce); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1211 kcal	1269 kcal	885 kcal
czwartek 16.01.2025	kcal: 3086 białko: 139,8 g/d tłuszcz ogół.: 105,9 g/d węglowodany ogół.: 322,6 g/d sól: max.5 g/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 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera mleko);	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 80g (zawiera jaja, mleko, seler); pieczeń z fileta drobiowego s ok.135g z warzywami: marchewką i groszkiem w/w 80g (zawiera gluten); ryż biały; surówka z kapusty pekińskiej z papryką, koperkiem i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Pizza 1szt. z serem i pieczarkami (zawiera gluten, mleko); margaryna śniad. 20g (mleko); wędlina 50g (alergeny wg etykiety); sałata 10g; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1208 kcal	982 kcal	896kcal
piątek 17.01.2025	kcal: 1972 białko: 61,1 g/d tłuszcz ogół.: 46,7 g/d węglowodany ogół.: 281,1 g/d sól: max.5 g/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; mus owocowy drugie śniadanie 1szt. 150g (zawiera gluten)	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); kopytka ziemniaczane z bułką tartą (zawiera gluten, jaja); sałatka z pomidorów, ogórków i cebuli z jogurtem naturalnym 150g (zawiera 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	900 kcal	

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