

JADŁOSPIS DEKADOWY 03.03-14.03.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 03.03.2025	kcal: 3626 białko: g/d: 168,6g/d tłuszcz ogół.: 133,6 g/d węglowodany ogół: 499 g/d sól: max. 5g/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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); filet drob. S ok.135g w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, kukurydzą, papryką czerwoną, marchewką, sokiem z cytryny i ketchupem w/w 100g; ryż biały; kompot z owoców mieszanych w/o 25g, banan 1szt. 200g	Makaron z musem truskawkowym w/o 40g (zawiera gluten, mleko); 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);
		938 kcal	1545 kcal	1143 kcal
wtorek 04.03.2025	kcal: 3317 białko: 169,1 g/d tłuszcz ogół.: 158,2 g/d węglowodany ogół: 483,7 g/d sól: max. 5g/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); mix warzyw 50g: szczypiorek; rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); sałatka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g, mandarynka 1szt. 80g	Sałatka z kaszą bulgur, szynką konserwową, papryką, jajkiem, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem jogurt-majonez w/w 80g (zawiera gluten, jaja, mleko, soję, gorczycę); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); herbata z cytryną, kakao z mlekiem , sałata, ogórek 40g
		1047 kcal	1273 kcal	997 kcal
środa 05.03.2025	kcal: 3415 białko: 148,8 g/d tłuszcz ogół.: 124,5 g/d węglowodany ogół: 516,5 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 wypasiony 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera gluten, mleko); filet rybny s ok.120g panierowany (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulą i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 200g	Warzywa na patelni z pieca 150g; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; papryka 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1144 kcal	1465 kcal	806 kcal
czwartek 06.03.2025	kcal: 3542 białko: 169,6 g/d tłuszcz ogół.: 145,2 g/d węglowodany ogół: 496,1 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. Plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami (zawiera mleko, seler); gulasz z szynki wp. S ok.135g (zawiera gluten); kasza gryczana, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą, musztardą i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; kiwi 1szt. 100g	Hamburger z bułki pszennej z mortadela w panierce, sałata, pomidorem i serkiem top. plasterkiem w/w 50g (zawiera gluten, soję, jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (alergeny wg etykiety producenta); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		1190 kcal	1236 kcal	1116 kcal
piątek 07.03.2025	kcal: 2425 białko: 112,7 g/d tłuszcz ogół.: 104,8 g/d węglowodany ogół: 503,3 g/d sól: max.5 g/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); szczypiorek, rzodkiewka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajko 1szt. w sosie jogurt-majonez- chrzan (zawiera jaja, mleko)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera gluten, jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mieszaneczka studencka 1szt. (zawiera orzechy, orzeszki arachidowe)	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1177 kcal	1248 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 03.03-14.03.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 10.03.2025	kcal: 3397 białko: 168,6 g/d tłuszcz ogół.: 133,6 g/d węglowodany ogół.: 499,0 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. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa pieczarkowa z zacierką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera gluten); ogórek konserwowy 1szt. (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; gruszka 1szt. 220g	Pasta jajeczna 1,5szt. z zieloną pietruszką i majonezem (zawiera jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		938 kcal	1514 kcal	945 kcal
wtorek 11.03.2025	kcal: 3627 białko: 176,2 g/d tłuszcz ogół.: 115,0 g/d węglowodany ogół.: 606,5 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 kanapkowy 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka 50g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera mleko)	Zupa dyniowa z grzankami w/w 100g (zawiera gluten, mleko, seler); filet drob. S ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w.o 25g; pomarańcza 1szt. 300g	Bułeczki 2szt. zapiekane z salami i serem żółtym (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (zawiera alergeny wg etykiety producenta); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1008 kcal	1696 kcal	923 kcal
środa 12.03.2025	kcal: 3501 białko: 188,9 g/d tłuszcz ogół.: 151,0 g/d węglowodany ogół.: 459,3 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); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajecznicza 2szt. (zawiera jaja);	Zupa pomidorowa z makaronem świderki z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); schab b/k s ok.150g w sosie własnym (zawiera gluten); kasza gryczana, buraczki zasmażane 150g (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt. 60g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Sałatka gyros z filetem drob. S ok.60g z kapustą pekińską, papryką, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem z majonezu i ketchupu w/w 160g (zawiera jaja, mleko), chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1239 kcal	1257 kcal	1005 kcal
czwartek 13.03.2025	kcal: 3610 białko: 170,8 g/d tłuszcz ogół.: 138,5 g/d węglowodany ogół.: 458,9 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. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ogórek 25g, pomidor 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ziemniaki pieczone; surówka z kapusty białej z marchewką, rzodkiewką i sosem jogurt-majonez-musztarda 150g (zawiera jaja, mleko, gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 200g	Paluszki rybne 100g z sosem czosnkowym (zawiera gluten, jaja, mleko, ryby); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1190 kcal	1453 kcal	967 kcal
piątek 14.03.2025	kcal: 2592 białko: 81,0 g/d tłuszcz ogół.: 91,5 g/d węglowodany ogół.: 422,8 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 kanapkowy 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; mus drugie śniadanie 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Zupa z czerwonej soczewicy z majerankiem w/w 80g (zawiera seler); kluski śląskie z musem wiśniowym w/o 45g (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko);	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1030 kcal	1562 kcal	

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