

JADŁOSPIS DEKADOWY 17.02-28.02.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 17.02.2025	kcal: 3506 białko: g/d: 130,6g/d tłuszcz ogół.: 100,8 g/d węglowodany ogół: 534,1 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	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g w sosie pomidorowym (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane, kasza bulgur (zawiera gluten); mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt.	Salatka z brokułem, jajkiem, pomidorem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, 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);
		1089 kcal	1366 kcal	1051 kcal
wtorek 18.02.2025	kcal: 3427 białko: 142,1 g/d tłuszcz ogół.: 90,2 g/d węglowodany ogół: 511,7 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); szczypiorek; rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajecznicza 2szt. (zawiera jaja)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet drob. s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; mini marchewki z margaryną i bułką tartą; surówka z selera z jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko, seler); kompot z owoców wiśni w/o 25g, woda z cytryną; kiwi 1szt.	Muffinka owsiana z jabłkiem ok.100g (zawiera gluten, jaja, mleko); 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
		1228 kcal	1176 kcal	1023 kcal
środa 19.02.2025	kcal: 3125 białko: 136,2 tłuszcz ogół.: 119,4 węglowodany ogół: 385,2 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); ser żółty 30g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); łazanki z makaronem kokardki, mięsem mielonym s ok.135g i kapusta kiszona (zawiera gluten, gorczycę); słupki ogórka i papryki do chrupania; kompot z jabłek z wiśnią w/o 25g; mandarynka 1szt.	Tosty 2szt. z pieca z szynką i serem żółtym (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 (zawiera gluten, mleko);
		1146 kcal	1122 kcal	857 kcal
czwartek 20.02.2025	kcal: 3268 białko: 160,3 g/d tłuszcz ogół.: 113,3 g/d węglowodany ogół: 416,4 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); serek top. krążek 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek wiejski 1szt. (zawiera mleko)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera mleko, gorczycę); filet rybny w kostce s ok.120g panierowany (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. ok.180g	Omlet (1,5szt.) z warzywami: papryką, kukurydzą i groszkiem zielonym (zawiera jaja, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna siad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1220 kcal	1005 kcal	1043 kcal
piątek 21.02.2025	kcal: 2569 białko: 67,7 g/d tłuszcz ogół.: 103,9 g/d węglowodany ogół: 358,4 g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (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; mus drugie śniadanie 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką (zawiera seler); placki ziemniaczane 2szt. z musem dyniowym z pestkami słonecznika (zawiera gluten, mleko); ogórek kiszony 1szt., kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1179 kcal	1390 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 17.02-24.02.2025

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 24.02.2025	kcal: 3223 białko: 153,5 g/d tłuszcz ogół.: 90,8 g/d węglowodany ogół: 463,2 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 z fasolką szparagową i koncentratem pomidorowym w/w 80g (zawiera mleko, seler); makaron świderki z filetem drob. s ok.135g i szpinakiem z serem mozzarella (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sałatka owocowa z jabłka, banana, mandarynki i kiwi z sokiem z cytryny 150g	Śledzie marynowane z cebulką lub koreczki śledziowe (zawiera ryby, 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
		1072 kcal	1088 kcal	1063 kcal
wtorek 25.02.2025	kcal: 3372 białko: 125,9 g/d tłuszcz ogół.: 90,9 g/d węglowodany ogół: 460,3 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, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z truskawek w/o 25g; pomarańcza 1szt.	Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ogórkiem konserwowym, papryką, jajkiem i sosem jogurtowo-majonezowym ; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1111 kcal	1210 kcal	1051 kcal
środa 26.02.2025	kcal: 3333 białko: 123,4 g/d tłuszcz ogół.: 131,3 g/d węglowodany ogół: 409,8 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. krążek 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję); bułka hot dog 1szt. (zawiera gluten)	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); fasolka po bretońsku z szynką wp. s ok.65g i kiebasą śląską ok.60g z cebulą i koncentratem pomidorowym z majerankiem (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt.; kompot z wiśni w/o 25g; woda z pomarańczą 1szt.; melon 200g	Pizza 1szt. (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, ; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1142 kcal	1195 kcal	996 kcal
czwartek 27.02.2025	kcal: 3687 białko: 152,5 g/d tłuszcz ogół.: 132,2 g/d węglowodany ogół: 510,9 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. serek top. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ogórek, pomidor; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pączek z marmoladą i cukrem pudrem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Barszcz czerwony z majerankiem; naleśniki 2szt. zawijane z farszem z mięsa mielonego s ok.135g i pieczarek zapiekane z serem żółtym w piecu (zawiera gluten, jaja, mleko); warzywa z pieca: brokuły, kalafior, marchewka 100g; kompot z owoców 1) mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	Kiełbasa na gorąco ok.150g (zawiera soję); ketchup, chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); ogórek 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko)
		1298 kcal	1323 kcal	1066 kcal
piątek 28.02.2025	kcal: 2277 białko: 71,9 g/d tłuszcz ogół.: 80,3 g/d węglowodany ogół: 299,4 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 (mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; pasta jajeczna 1,5szt. z majonezem (zawiera jaja, mleko)	Zupa ogórkowa w/w 80g (zawiera mleko, seler); pierogi ruskie z prażoną cebulką (zawiera gluten, jaja, mleko); sałata z jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera gluten, mleko);	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1104 kcal	1173 kcal	

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