

JADŁOSPIS DEKADOWY 17.03-28.03.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 17.03.2025	kcal: 3327 białko: g/d: 156,7g/d tłuszcz ogół.: 122,2g/d węglowodany ogół.: 483,7g/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	Zupa jarzynowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera gluten, seler); makaron kokardki z filetem drob. S ok.135g i szpinakiem z serem mozzarella (zawiera gluten, mleko); sałatka z pomidora, ogórka i cebuli z jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g, banan 1szt. 200g	Salatka jajeczna z szynką: jajka, szynka konserwowa, ser żółty, por, ogórek konserwowy, pieczarki marynowane, kukurydza, majonez, jogurt naturalny, czosnek (zawiera jaja, mleko, gorczyce); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		981 kcal	1500 kcal	846 kcal
wtorek 18.03.2025	kcal: 3442 białko: 156,3g/d tłuszcz ogół.: 135g/d węglowodany ogół.: 491,7g/d sól: max. 5g/d	Owsianka bananowa z mlekiem (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); sałata, pomidor 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa ogórkowa z brązowym ryżem w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet schabowy s ok. 135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g, kiwi 1szt. 100g	Muffinka z wisienką 1szt. (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, papryka 40g
		1144 kcal	1403 kcal	895 kcal
środa 19.03.2025	kcal: 3470 białko: 160,4g/d tłuszcz ogół.: 145,4g/d węglowodany ogół.: 479g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (gluten, orzechy) z mlekiem ; mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 1szt. (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); mix warzyw 50g; ; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję), bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten)	Krem z groszku zielonego z grzankami w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); gulasz meksykański z szynką wp. S ok.135g fasolą czerwoną, papryką, ogórkiem konserwowym, pieczarkami (zawiera gluten); kasza gryczana, ziemniaki gotowane; słupki ogórka 150g, kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt. 80g	Krokiet z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); serek top. Plaster 2szt.; sałata; papryka 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		1403 kcal	1264 kcal	803 kcal
czwartek 20.03.2025	kcal: 3784 białko: 159,1g/d tłuszcz ogół.: 137,8g/d węglowodany ogół.: 569g/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 wypasiony 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka jogurtowa 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera gluten, mleko); kotlet rybny s ok.120g (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, marchewką i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Zapiekanek makaronowa z kielbasą, cebulą, serem żółty i sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera gluten, soję, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		1190 kcal	1547 kcal	1047 kcal
piątek 21.03.2025	kcal: 2654 białko: 94,4g/d tłuszcz ogół.: 66,9g/d węglowodany ogół.: 494,2g/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; jogurt owocowy 1szt. (zawiera mleko)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); naleśniki z dżemem 2szt. (zawiera gluten, jaja, mleko); sałatka owocowa: ananas, banan, mandarynka, kiwi, jogurt naturalny (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1069 kcal	1585 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 17.03-28.03.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 24.03.2025	kcal: 3178 białko: 161,3g/d tłuszcz ogół.: 110,1g/d węglowodany ogół.: 415,7g/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 kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); pulpet z mięsa mielonego s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; gruszka 1szt.	Placuszki pizzowe z szynką i serem żółtym (zawiera gluten, jaja, mleko); ketchup, chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); (zawiera mleko); sałata; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		938 kcal	1187 kcal	1053 kcal
wtorek 25.03.2025	kcal: 3485 białko: 172g/d tłuszcz ogół.: 102,2g/d węglowodany ogół.: 541,8g/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; serek wiejski 1szt. (zawiera mleko)	Zupa pomidorowa z fasolką szparagową i ziemniakami (zawiera mleko, seler); filet drob. S ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ryż biały; surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką, koperkiem i olejem 150g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Warzywa na patelnię z pieca; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (zawiera alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1130 kcal	1549 kcal	806 kcal
środa 26.03.2025	kcal: 3391 białko: 163,5g/d tłuszcz ogół.: 142,7g/d węglowodany ogół.: 439,1g/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; jajko 1szt. z sosem jogurt.-majonez.-chrzan (zawiera jaja, mleko); tosty czosnkowe	Barszcz ukraiński z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); gulasz z szynki wp. S ok.135g (zawiera gluten); kasza jęczmienna (zawiera gluten), ziemniaki gotowane; kolorowa surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, papryką, jabłkiem i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus truskawkowy na jogurcie naturalnym 100ml (zawiera mleko)	MiniSerniczki z malinami 1szt. (zawiera gluten, 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)
		1177 kcal	1412 kcal	802 kcal
czwartek 27.03.2025	kcal: 3659 białko: 172,4g/d tłuszcz ogół.: 122,3g/d węglowodany ogół.: 587,8g/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 25g, pomidor 25g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z morelą 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa cebulowa z grzankami w/w 80g (zawiera gluten, seler); pieczeń z fileta drob. S ok.135g z marchewką i groszkiem z sosem koperkowym (zawiera gluten, jaja, mleko); ziemniaki gotowane; fasolka szparagowa z margaryną i bułką tartą (zawiera gluten, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	Pasta z makreli wędzonej z cebulą, ogórkiem kiszonym i serem białym z majonezem (zawiera gluten, jaja, mleko, ryby); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1190 kcal	1524 kcal	945 kcal
piątek 28.03.2025	kcal: 2811 białko: 89,6g/d tłuszcz ogół.: 69,9g/d węglowodany ogół.: 470,1g/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; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera gluten, mleko)	Zupa brokułowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlety ziemniaczane 2szt. z sosem pieczarkowym (zawiera gluten, jaja); surówka z pora z jabłkiem, kukurydzą i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko); mus owocowy 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1222 kcal	1589 kcal	

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