

JADŁOSPIS DEKADOWY 31.03-11.04.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 31.03.2025	kcal: 3279 białko: g/d: 161g/d tłuszcz ogół.: 122,6g/d węglowodany ogół.: 453,7g/d sól: max. 5g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); 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 <b>gluten, seler</b> ); zapiekanka makaronowa z makaronem rurki, filetem drob. S ok.135g, brokułem, fasolką szparagową, pomidorem, papryką, cebulą i serem żółtym w/w 100g (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g, mandarynka 1szt. ok.100g	Pasta jajeczna 1,5szt. z zieloną pietruszką (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g; sałata, ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa <b>zbożowa</b> (zawiera <b>gluten</b> ) z mlekiem (zawiera <b>gluten, mleko</b> );
		<b>981 kcal</b>	<b>1353 kcal</b>	<b>945 kcal</b>
wtorek 01.04.2025	kcal: 3705 białko: 168,6g/d tłuszcz ogół.: 132,2g/d węglowodany ogół.: 569,3g/d sól: max. 5g/d	Owsianka bananowa z <b>mlekiem</b> (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. krążek 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; ser biały 80g (zawiera <b>mleko</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem świderki w/w 80g (zawiera <b>gluten, mleko, seler</b> ); kotlet mielony s ok. 135g (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); ziemniaki gotowane; buraczki zasmażane 100g (zawiera <b>gluten</b> ); mizeria z jogurtem naturalnym (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g, gruszka 1szt. 200g	Ryż zapiekany z jabłkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera <b>mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); herbata z cytryną, kakao z <b>mlekiem</b> , sałata, papryka 40g
		<b>1047 kcal</b>	<b>1523 kcal</b>	<b>1135 kcal</b>
środa 02.04.2025	kcal: 3364 białko: 169,3g/d tłuszcz ogół.: 124,4g/d węglowodany ogół.: 534,9g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli ( <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek kanapkowy 20g (zawiera <b>mleko</b> ); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; sałata, pomidor 42g; jogurt owocowy 1szt. (zawiera <b>mleko</b> );	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); schab s ok.150g w sosie własnym (zawiera <b>gluten</b> ); kasza gryczana, ziemniaki gotowane; ogórek kiszony 1szt., kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt. ok. 200g	Butelczki margerytki 2szt. zapiekane z pomidorem, papryką, serem żółtym i ziołami prowansalskimi (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); ketchup; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata; ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b>
		<b>1069 kcal</b>	<b>1372 kcal</b>	<b>923 kcal</b>
czwartek 03.04.2025	kcal: 3854 białko: 170,4g/d tłuszcz ogół.: 160,4g/d węglowodany ogół.: 496,7g/d sól: max.5 g/d	Owsianka bananowa (zawiera <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 1szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek wypasiony 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jajecznicza 2szt. (zawiera <b>jaja</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem i koperkiem (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); filet rybny w kostce s ok.100g zapiekany z sosem cytrynowym (zawiera <b>gluten, jaja, ryby</b> ); ziemniaki pieczone z ziołami prowansalskimi; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt. 180g	Kiełbasa na gorąco ok.150g (zawiera <b>soję</b> ); ketchup, chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); ser żółty 40g (alergeny wg etykiety producenta); papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1239 kcal</b>	<b>1410 kcal</b>	<b>1205 kcal</b>
piątek 04.04.2025	kcal: 2360 białko: 86,1g/d tłuszcz ogół.: 74,5g/d węglowodany ogół.: 387,7g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. ( <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. Krążek 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z marmoladą 1szt. (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem w/w 80g (zawiera <b>gluten, seler</b> ); placki ziemniaczane z dipem z ogórkowym: ogórek, jogurt naturalny, koperek, czosnek, przyprawy (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mieszanka orzechowa 1szt. (zawiera <b>orzechy, orzeszki arachidowe, nasiona sezamu</b> )	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>1190 kcal</b>	<b>1170 kcal</b>	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 31.03-11.04.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 07.04.2025	kcal: 3413 białko: 173,7g/d tłuszcz ogół.: 132,7g/d węglowodany ogół.: 562,7g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, papryka, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Krupnik jaglany z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g i sosem pomidorowym (zawiera <b>gluten</b> ); słupki ogórka świeżego 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; nektarynka 1szt.	Salatka gyros z filetem drob. S ok.60g z kapustą pekińską, papryką, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem z majonezu i ketchupu (zawiera <b>jaja, mleko</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); sałata; ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b>
		<b>938 kcal</b>	<b>1470 kcal</b>	<b>1005 kcal</b>
wtorek 08.04.2025	kcal: 3445 białko: 150,1g/d tłuszcz ogół.: 94,4g/d węglowodany ogół.: 574,5g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek kanapkowy 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt do picia 1szt. (zawiera <b>mleko</b> )	Zupa dyniowa z grzankami w/w 80g (zawiera <b>gluten, mleko, seler</b> ); kotlet schabowy ok.135g panierowany (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w./o 25g; jabłko 1szt. 180g	Pizza z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); ketchup; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 45g (zawiera alergeny wg etykiety producenta); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1069 kcal</b>	<b>1573 kcal</b>	<b>803 kcal</b>
środa 09.04.2025	kcal: 3781 białko: 169,7g/d tłuszcz ogół.: 141,1g/d węglowodany ogół.: 561,1g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 2szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek top. krążek 1szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka słodka z makiem 1szt. (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); filet drob. S ok.135g w sosie serowym z makaronem świderki (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); słupki papryki i ogórka 100g; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuz 200g	Paluszki rybne 100g z sosem czosnkowym (zawiera <b>gluten, jaja, mleko, ryby</b> ), chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); papryka 50g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa z <b>mlekiem</b> (zawiera <b>gluten, mleko</b> )
		<b>1190 kcal</b>	<b>1524 kcal</b>	<b>1067 kcal</b>
czwartek 10.04.2025	kcal: 3949 białko: 183,7g/d tłuszcz ogół.: 161,6g/d węglowodany ogół.: 518g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ) z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana 1szt. (zawiera <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); ser żółty 40g (zawiera <b>mleko</b> ); mix warzyw: sałata, ogórek, pomidor, papryka; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; parówki na gorąco ok.150g (zawiera <b>soję</b> ); bułka hotdog 1szt.	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>gluten, seler</b> ); noga z kurczaka opiekana 1szt.; ryż biały lub brązowy; mini marchewki z pieca z bułką tartą i margaryną (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); sałatka z pomidora, ogórka i cebuli z jogurtem naturalnym (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt.	Jajko sadzone 2szt. z pieca (zawiera <b>jaja</b> ); grzanki tostowe (zawiera <b>gluten</b> ); chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); margaryna śniad. 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera <b>mleko</b> ); ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1403 kcal</b>	<b>1473 kcal</b>	<b>1073 kcal</b>
piątek 11.04.2025	kcal: 2568 białko: 101,4g/d tłuszcz ogół.: 105,5g/d węglowodany ogół.: 456,6g/d sól: max.5 g/d	płatki kukurydziane/muesli (zawiera <b>gluten, orzechy</b> ); z <b>mlekiem</b> ; <b>mleko</b> gotowane; chleb mieszany (zawiera <b>gluten</b> ); bułka mieszana ( <b>gluten</b> ), masło 20g (zawiera <b>mleko</b> ); serek kanapkowy 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, papryka, szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera <b>mleko</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); pierogi z truskawkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera <b>orzechy i orzeszki arachidowe</b> )	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>1008 kcal</b>	<b>1560 kcal</b>	

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