

**JADŁOSPIS DEKADOWY 08.05-16.05.2025r.**

<b>DZIEŃ</b>	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>
<b>czwartek 08.05.2025</b>	kcal: 2937 białko: g/d: 168,9g/d tłuszcz ogół.: 112,8g/d węglowodany ogół.: 502,5g/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 kalafiorowa 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; kompot z owoców mieszanych w/o 25g, mandarynka 1szt.	Pasta jajeczna 1,5szt. z zieloną pietruszką i majonezem (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 (zawiera <b>mleko</b> ); sałata, papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>938 kcal</b>	<b>1076 kcal</b>	<b>923 kcal</b>
<b>piątek 09.05.2025</b>	kcal: 2745 białko: 124,6g/d tłuszcz ogół.: 88,9g/d węglowodany ogół.: 471,1g/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. 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 szpinakowa z jajkiem w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); placki z jabłkami 2szt. ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; baton zbożowy 1szt. (zawiera <b>gluten, mleko</b> )	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>1144 kcal</b>	<b>1601 kcal</b>	<b>X</b>
<b>poniedziałek 12.05.2025</b>	kcal: 3337 białko: 174,1g/d tłuszcz ogół.: 153,3g/d węglowodany ogół.: 541,5g/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 50g	Krupnik jaglany z ziemniakami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera <b>seler</b> ); schab b/k 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.	Salatka z kaszą bulgur, szynką, papryką czerwoną, ogórkiem konserwowym, kukurydzą i sosem z majonezu i jogurtu naturalnego (zawiera <b>gluten, 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 (zawiera <b>mleko</b> ); sałata, ogórek 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b>
		<b>938 kcal</b>	<b>1402 kcal</b>	<b>997 kcal</b>
<b>wtorek 13.05.2025</b>	kcal: 3488 białko: 157,4g/d tłuszcz ogół.: 92,4g/d węglowodany ogół.: 573,9g/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> ); serek top. Plaster 2szt. (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; sałata, papryka 40g; jogurt owocowy 1szt. (zawiera <b>mleko</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem świderki i zieloną pietruszką (zawiera <b>gluten, mleko, seler</b> ); filet drob. s ok.135g panierowany (zawiera <b>gluten, jaja</b> ); ryż biały; marchewka z jabłkiem z jogurtem naturalnym (zawiera <b>mleko</b> ); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; śliwka 1szt.	Pizza 1szt. z serem i pieczarkami (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); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z <b>mlekiem</b>
		<b>1069 kcal</b>	<b>1616 kcal</b>	<b>803 kcal</b>
<b>środa 14.05.2025</b>	kcal: 2532 białko: 118,3g/d tłuszcz ogół.: 90,9g/d węglowodany ogół.: 401,1g/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. ( <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 z budyniem 1szt. (zawiera <b>gluten, jaja, mleko</b> )	Zupa jarzynowa z zacierką (zawiera <b>gluten, mleko</b> ); schab gulasz z szynki wp. S ok.135g (zawiera <b>gluten</b> ); kasza gryczana; ziemniaki gotowane; surówka z buraczków z jabłkiem, cebulą i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuz 200g	<b>BEZ POSIŁKU – 15.05.2025 WOLNE OD ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH</b>
		<b>1190 kcal</b>	<b>1342 kcal</b>	<b># Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #</b>
		<b>X</b>		

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 08.05-16.05.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
piątek 16.05.2025	kcal: 2558 białko: 109,5g/d tłuszcz ogół.: 78,5g/d węglowodany ogół.: 414,0g/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 kanapkowy 20g (zawiera <b>mleko</b> ); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, szczypiorek, rzodkiewka, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; <b>jajko</b> 1szt. w sosie jogurt-majonez (zawiera <b>jaja, mleko</b> )	Zupa grochowa z prażoną cebulką i ziemniakami w/w 80g (zawiera <b>mleko, seler</b> ); filet rybny w kostce s ok. 100g panierowany (zawiera gluten, jaja, ryby); ziemniaki gotowane; surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulą i olejem; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1177 kcal	1381 kcal	X

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