

JADŁOSPIS DEKADOWY 19.05-30.05.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 19.05.2025	kcal: 3186 białko: 153,3g/d tłuszcz ogół.: 98,6g/d węglowodany ogół.: 486,6g/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); ser żółty 30g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa koperkowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet drobiowy s ok.135g w sosie serowym (zawiera gluten, mleko); makaron świderki (zawiera gluten); marchewka z jabłkiem z cebulą i sosem jogurtowo-majonezowym 150g (zawiera jaja, mleko); kompot z truskawek w/o 25g, woda z pomarańczą; gruszka 1szt.	Krokiet z serem i pieczarkami 1szt. (zawiera gluten, mleko); ketchup, chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, ogórek 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		938 kcal	1445 kcal	803 kcal
wtorek 20.05.2025	kcal: 3359 białko: 158,7g/d tłuszcz ogół.: 127,6g/d węglowodany ogół.: 484,5g/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. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); szczypiorek, rzodkiewka 50g; jajecznica 2szt. (zawiera jaja); grzanki tostowe	Zupa kalafiorowa z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera mleko, seler); kotlet schabowy s ok.135g panierowany (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; surówka z ogórków konserwowych z marchewką, czerwoną cebulą, porem, pieczarkami marynowanymi, szczypiorkiem i olejem 150g (zawiera gorczycę); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mandarynka 1szt.	Zapiekanka twarogowa z wiśniami (zawiera gluten, mleko); margaryna śniad. 20g (mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata; papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1239 kcal	1318 kcal	802kcal
środa 21.05.2025	kcal: 3627 białko: 174,4g/d tłuszcz ogół.: 145,9g/d węglowodany ogół.: 524,7g/d sól: max.5 g/d	zupa mleczna: ryż na mleku (zawiera mleko); mleko gotowane; chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana (zawiera gluten), masło 20g (zawiera mleko); serek kanapkowy 25g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, pomidor 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; bułka z jabłkiem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym w/w 80g (zawiera gluten, mleko, seler); sos pieczarkowy z mięsem mielonym s ok.100g (zawiera gluten); kasza gryczana; ogórek kiszony 1szt. 60g; kompot z jabłek w/o 25g; banan 1szt. 180g	Sałatka gyros z filetem drob. s ok.65g z kapustą pekińską, papryką, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i sosem z majonezu i ketchupu w/w 100g (zawiera mleko, jaja, gorczycę); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); ogórek 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		1190kcal	1432 kcal	1005 kcal
czwartek 22.05.2025	kcal: 3593 białko: 157,8g/d tłuszcz ogół.: 122,6g/d węglowodany ogół.: 559,9g/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. krawiec 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt pitny 1szt. (zawiera mleko);	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 80g (zawiera jaja, mleko, seler); pieczeń z fileta drobiowego s ok.135g z warzywami: marchewką i groszkiem w/w 80g (zawiera gluten); ziemniaki pieczone z ziołami; sałata z jogurtem naturalnym 100g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; śliwki 200g	Paluszki rybne 100g z sosem czosnkowym (zawiera jaja, gluten, 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; miód; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1069 kcal	1457 kcal	1067 kcal
piątek 23.05.2025	kcal: 2671 białko: 91,8g/d tłuszcz ogół.: 71g/d węglowodany ogół.: 485,3g/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 top. plaster 2szt. (mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g; pasztet pieczony 60g (zawiera gluten, seler)	Barszcz ukraiński w/w 80g (zawiera mleko, seler); kopytka ziemniaczane z bułką tartą (zawiera gluten, jaja); sałatka z pomidorów, ogórków i cebuli z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt. 200g	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1222 kcal	1449 kcal	

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 19.05-30.05.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 26.05.2025	kcal: 3325 białko: 157,1g/d tłuszcz ogół.: 125,5g/d węglowodany ogół.: 477,4g/d sól: max. 5g/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. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 50g: sałata, pomidor, papryka czerwona; dżem owocowy; herbata z cytryną;	Zupa brokułowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); gulasz meksykański z szynką wp. s ok.135g z fasolą czerwoną, kukurydzą, papryką, ogórkiem konserwowym i sosem pomidorowym w/w 100g (zawiera gluten); kasza gryczana; ogórek kiszony 1szt. 60g, kompot z jabłek w/o 25g; nektarynka 1szt. 110g	Makaron z serem białym (zawiera gluten, 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; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		981 kcal	1201 kcal	1143 kcal
wtorek 27.05.2025	kcal: 3713 białko: 171g/d tłuszcz ogół.: 148,6g/d węglowodany ogół.: 515,2g/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); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję), bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten), ketchup	Zupa krem z dyni z grzankami i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, mleko); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); mizeria z jogurtem naturalnym 150g (zawiera mleko); kisiel owocowy; jabłko 1szt. 180g	Pasta jajeczna 1,5szt. z zieloną pietruszką (zawiera jaja); chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); serek top. Krążek 1szt. (zawiera mleko); szczypiorek, rzodkiewka; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem ; dżem owocowy
		1303 kcal	1565 kcal	945 kcal
środa 28.05.2025	kcal: 3352 białko: 169,9g/d tłuszcz ogół.: 134,1g/d węglowodany ogół.: 489,5g/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); dżem owocowy; herbata z cytryną; sałata, ogórek 40g; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko)	Zupa pomidorowa z fasolką szparagową w/w 80g (zawiera mleko, seler); zapiekanka makaronowa z filetem drobiowym s ok.135g, brokułem, pomidorem, papryką, pieczarkami, kukurydzą i serem żółtym (zawiera gluten, mleko); słupki marchewki do chrupania; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; arbuz 200g	Sałatka śledziowa z jajkiem, porem, jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko, ryby); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, papryka 40g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		1144 kcal	1362 kcal	846 kcal
czwartek 29.05.2025	kcal: 3764 białko: 188,4g/d tłuszcz ogół.: 122,3g/d węglowodany ogół.: 595,1g/d sól: max.5 g/d	Owsianka bananowa (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten); bułka mieszana 2szt. (zawiera gluten); masło 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); serek top. Plaster 2szt. (zawiera mleko); herbata z cytryną, dżem owocowy; pomidor 50g; ciastko zbożowe 1szt. (zawiera gluten, mleko);	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera gluten, seler); noga z kurczaka 1szt. opiekana; ryż biały; sałatka wiosenna z sałata, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem i jogurtem nat. 150g (zawiera mleko); kompot z wiśni, woda z cytryną; kiwi 1szt.	Buteczki zapiekane z szynką i serem 2szt. (zawiera gluten, mleko); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety); pomidor 25g; papryka 25g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem (zawiera gluten, mleko);
		1222 kcal	1719 kcal	923 kcal
piątek 30.05.2025	kcal: 2856 białko: 98,8g/d tłuszcz ogół.: 98,1g/d węglowodany ogół.: 450,1g/d sól: max.5 g/d	zupa mleczna: bananowa owsianka na mleku (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 producenta); sałata, pomidor 40g; jajko 1szt. z sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko)	Zupa fasolowa z majerankiem w/w 80g (zawiera seler); pierogi z truskawkami ze śmietaną z cukrem waniliowym (zawiera gluten, jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; mus owocowy 1szt. 150g	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1177 kcal	1679 kcal	

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