

JADŁOSPIS DEKADOWY 16.06-27.06.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
poniedziałek 16.06.2025	kcal: 3606 białko: g/d: 169,4g/d tłuszcz ogół.: 115,8g/d węglowodany ogół.: 537,8g/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 brokułowa w/w 80g (zawiera mleko, seler); filet drob. s ok.135g w sosie słodko-kwaśnym z ananase, papryką, marchewką, kukurydzą, sokiem z cytryny i koncentratem pomidorowym; ryż brązowy; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; melon 200g	Jajecznicza 2szt. (zawiera jaja); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); sałata, papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		981 kcal	1386 kcal	1239 kcal
wtorek 17.06.2025	kcal: 3304 białko: 155,5g/d tłuszcz ogół.: 109,8g/d węglowodany ogół.: 505,8g/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); sałata, ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera mleko)	Grochówka wojskowa z boczkiem wędzonym, kiełbasą, cebulą i majerankiem (zawiera seler); kotlet mielony s ok.135g (zawiera gluten, jaja); ziemniaki gotowane; marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; gruszka 1szt.	Krokiet z serem i pieczarkami (zawiera gluten, mleko); ketchup, chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 45g (alergeny wg etykiety producenta); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1069 kcal	1432 kcal	803 kcal
środa 18.06.2025	kcal: 2526 białko: 91,2g/d tłuszcz ogół.: 78,3g/d węglowodany ogół.: 494,9g/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 kanapkowy 20g (zawiera mleko); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; szczypiorek, rzodkiewka; twarożek z jogurtem naturalnym 100g (zawiera mleko)	Krupnik jaglany z zieloną pietruszką w/w 80g (zawiera seler); pierogi ruskie z prażoną cebulką (zawiera gluten, mleko); mizeria 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 #
		1008 kcal	1518 kcal	X
poniedziałek 23.06.2025	kcal: 3719 białko: 173g/d tłuszcz ogół.: 157,6g/d węglowodany ogół.: 582,8g/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. plaster 2szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); mix warzyw 60g: sałata, papryka, pomidor, ogórek, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną	Zupa szpinakowa z jajkiem w/w 80g (zawiera jaja, mleko, seler); makaron spaghetti z mięsem mielonym s ok.135g z sosem pomidorowym z ziołami prowansalskimi (zawiera gluten); ogórek kiszony 1szt.; kompot z owoców mieszanych w/o 25g; banan 1szt.	Parówki na gorąco ok.150g (zawiera soję); bułka hotdog 1szt. (zawiera gluten); ketchup; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); ser żółty 40g (zawiera mleko); dżem owocowy; herbata z cytryną, kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem; sałata, ogórek 40g
		938 kcal	1476 kcal	1303 kcal
wtorek 24.06.2025	kcal: 3836 białko: 202,4g/d tłuszcz ogół.: 116,3g/d węglowodany ogół.: 629,6g/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); serek top. Krążek 1szt. (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety); sałata, ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; jogurt owocowy 1szt. (zawiera 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 naturalnym (zawiera mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; jabłko 1szt.	Makaron z musuem truskawkowym (zawiera gluten, mleko); chleb mieszany (zawiera gluten), margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); dżem owocowy; herbata z cytryną, kakao z mlekiem, sałata, pomidor 40g
		1069 kcal	1624 kcal	1143 kcal

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 16.06-27.06.2025r.

DZIEŃ	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
środa 25.06.2025	kcal: 3577 białko: g/d: 177,1g/d tłuszcz ogół.: 117,4g/d węglowodany ogół.: 575,8g/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; bułka z budyniem 1szt. (zawiera gluten, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami w/w 80g (zawiera mleko, seler); zapiekanka makaronowa z filetem drob. s ok.135g, pomidorem, papryką, fasolką szparagową, kukurydzą i serem żółtym; kompot z owoców mieszanych w/o 25g, arbus 200g	Bułeczki zapiekane z szynką i serem żółtym (zawiera gluten, mleko); ketchup, chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); sałata, papryka 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kawa zbożowa (zawiera gluten) z mlekiem
		1190 kcal	1364 kcal	1023 kcal
czwartek 26.06.2025	kcal: 3326 białko: 148,7g/d tłuszcz ogół.: 134,4g/d węglowodany ogół.: 485,5g/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); sałata, ogórek 40g, dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; serek waniliowy 1szt. (zawiera mleko);	Zupa zalewajka z prażoną cebulą i ziemniakami (zawiera gluten, mleko); paluszki rybne 120g panierowane (zawiera gluten, jaja, ryby); surówka z czerwonej kapusty z marchewką, jabłkiem i sosem jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko); kompot z owoców mieszanych w/o 25g; sok warzywno-owocowy 1szt.	Warzywa na patelnię z pieca; chleb mieszany (zawiera gluten); margaryna śniad. 20g (zawiera mleko); wędlina 40g (alergeny wg etykiety producenta); ser żółty 30g (zawiera mleko); pomidor 50g; dżem owocowy; herbata z cytryną; kakao z mlekiem
		1144 kcal	1376 kcal	806 kcal
piątek 27.06.2025	kcal: 1177 białko: 64,5g/d tłuszcz ogół.: 50,4g/d węglowodany ogół.: 171,4g/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 kanapkowy 20g (zawiera mleko); dżem owocowy; miód; herbata z cytryną; szczypiorek, rzodkiewka; jajko w sosie jogurtowo-majonezowym (zawiera jaja, mleko)	ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO ŻYCZYMY UDANYCH WAKACJI!!!	# Ze względu na różnorodność dostaw, jadłospis może ulec zmianie #
		1177 kcal	X	X

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