

JADŁOSPIS DEKADOWY

Od do

DNI TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - żółty ser - papryka - płatki kukurydziane z mlekiem - herbata owocowa - owoc (1,7)	- Rosół z makaronem (kurczak, marchew, pietruszka, seler, por, koper, natka, sól, ziele angielskie). - potrawka z kurczaka (śmietana ukwaszona, mąka pszenna, cebula) - surówka z marchwi i jabłka - ryż - kompot owocowy (1,7,9)	- bagietka pszenna z masłem - powidła śliwkowe - kakao (mleko, kakao) - owoc (1,7)	Energia -1494 kcal Tłuszcz – 35 g Białko – 58 g Węglowodany – 229 g Sól – 2,5 g
Wtorek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - szynka wędzona - pomidor - kawa z mlekiem - herbata owocowa - owoc (1,7)	-Kapuśniak (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta kiszona, szynka surowa, sól, koncentrat pomidorowy, majeranek) - kluski serowe (twaróg półtłusty, mąka pszenna, jaja) - masło - sok „Kubuś” - owoc (1,3,7,9)	- bagietka pszenna z masłem - ogórek zielony - rzodkiewka - bawarka (mleko, herbata) (1,7)	Energia -1529 kcal Tłuszcze – 37 g Białko – 85 g Węglowodany – 254 g Sól – 2,3 g
Środa	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny , chleb razowy) - pasta z jaj (jaja, musztarda, masło) - manna na mleku - herbata owocowa - owoc (1,3,7)	- Zupa pomidorowa (marchew, pietruszka, seler, por, mąka pszenna, śmietana18%, ryż, ziele angielskie) - ziemniaki - kotlet drobiowy (filet z kurczaka, pieprz, jaja, bułka tarta, olej) - buraczki - kompot owocowy (1,3,7,9)	- rogałe z masłem - jogurt owocowy - herbata owocowa - owoc (1,7)	Energia - 1433 kcal Tłuszcze – 40 g Białka – 52 g Węglowodany - - 228 g Sól – 2,5 g

Czwartek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - twaróg półtłusty - dżem - kawa z mlekiem - herbata owocowa - owoc	- Lane kluski na rosole (mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, mąka pszenna, jaja, koperek, natka, sól, ziele angielskie) - ziemniaki - pulpety w sosie pomidorowym (łopatka b/k, jaja, bułka tarta, pieprz, majeranek, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, cebula) - ogórek kiszony - kompot owocowy(1,3,9)	- bagietka z masłem - sałata - pomidor - kakao (mleko, kakao) - owoc	Energia - 1519 kcal Tłuszcze – 45 g Białko – 51 g Węglowodany – 290 g Sól – 2,3 g
Piątek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - kiełbasa szynkowa - 1/2 jajka - kawa z mlekiem - herbata owocowa - owoc	- Zupa buraczkowa (buraki, marchew, pietruszka, seler, por, mąka pszenna, śmietana 18%, ziele angielskie, majeranek, sól) - makaron - ziemniaki - kotlety rybne (ryba Miruna, jaja, bułka tarta, cebula, natka, pieprz, olej) - surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchew, cebula, koper, natka, olej) - kompot owocowy	- budyń śmietankowy - mleko - sok owocowy - herbata owocowa - owoc	Energia -1452 kcal, Tłuszcze – 37 g Białko – 48 g Węglowodany - 211 g
Poniedziałek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - kiełbaska delikatesowa na ciepło - pomidor - kawa z mlekiem - herbata owocowa -owoc	- Krupnik (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, ziele angielskie, majeranek, szynka, sól) - naleśniki z serem (mąka pszenna, mleko, twaróg półtłusty, jaja, olej) - sok „Kubuś” - owoc	- bagietka pszenne - masło - pasztet drobiowy - bawarka (mleko, herbata) - owoc	Energia - 1630 kcal Tłuszcz – 41 g Białko -62 g Węglowodany -217 g Sól – 1,8 g
Wtorek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - twarożek ze szczypiorkiem - kakao (mleko, kakao) - herbata owocowa - owoc	- Zupa ogórkowa (ogórki kiszone, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, mąka pszenna, śmietana 18%, ziele angielskie, mięso drobiowe, sól) - gulasz z szynki (mąka pszenna, cebula, papryka) - kasza gryczana - surówka z czerwonej kapusty (cebula, olej)	- rogałe z masłem - jogurt owocowy - herbata owocowa - owoc	Energia - 1503 kcal Tłuszcz – 47 g Białko – 59 g Węglowodany - 194 g

	(1,7)	-kompot owocowy (1,7,9)	(1,7)	Sól – 2,3 g
Środa	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - jaja - papryka - zupa mleczna z płatkami owsianymi -herbata owocowa - owoc (1,3,7)	- Ryż na rosole (mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, sól, koper, natka, ryż) - ziemniaki - pałeczki z kurczaka - marchew gotowana (mąka pszenna, koperek) - sałata ze śmietaną (śmietana ukwaszona) - kompot owocowy (1,7,9)	- chałka pszenna - masło - dżem - kakao (mleko, kakao) - owoc (1,7)	Energia – - 1371 kcal Tłuszcze – 35 g Białko – 49 g Węglowodany - 197 g Sól – 2,3 g
Czwartek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - ser żółty - pomidor - kawa z mlekiem - herbata owocowa - owoc (1,7)	- Zupa pomidorowa (koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, por, mąka pszenna, śmietana 18%, ziele angielskie, natka, sól) - makaron - ziemniaki - pulpety rybne (ryba Miruna, jaja, bułka tarta, śmietana ukwaszona, mąka pszenna, koperek , natka) - surówka z białej kapusty (biała kapusta, marchew, ogórek zielony, por, koper, natka, olej) - kompot owocowy(1,3,4,7,9) (1,7)	- kisiel owocowy - herbatniki - kakao (mleko, kakao) - owoc (1,7)	Energia - 1427 kcal Tłuszcze – 46 g Białko – 48 g Węglowodany - 187 g Sól – 2,4 g
Piątek	- Pieczywo mieszane (chleb pszenny, chleb razowy) - masło - wędlina z indyka - ogórek kiszony - zupa mleczna z ryżem (mleko, ryż) - herbata owocowa - owoc (1,7)	- Zupa fasolowa (groch łuskany, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, szynka, majeranek, ziele angielskie, sól) - pyzy (mąka pszenna, jaja, drożdże, mleko) - śmietana 30% - truskawki mrożone - wiśnie mrożone - surówka z marchwi (natka, olej) - kompot owocowy (1,3,7,9)	- bagietka pszenna - masło - serek „Koluś” - bawarka (mleko, herbata) - owoc (1,7)	Energia - 1490 kcal Tłuszcze – 29 g Białko – 48 g Węglowodany - 223 g Sól – 1,8 g

Pełen wykaz składników i składników alergennych, lub powodujących reakcje nietolerancji w przygotowanych posiłkach dostępny jest u Intendenta.