**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **01.04.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | **Święta Wielkanocne** | | | |
| **02.04.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajko na twardo 25g **(3)**  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa owocowa z kaszą manną 300 ml **(1,7)**  Spaghetti **(1)** 200g  Brokuły z wody z wiórkami masła **(7)** 50g  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 200g **(7)**  Owoc 80g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 370 kcal | 50 kcal | 397 kcal | 169 kcal |
| **03.04.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Domowy serek kanapkowy 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z jabłkiem i cynamonem 150g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**  Schab pieczony 50g  Sos koperkowy 75g **(1,7,9)**  Kasza jęczmienna **(1)** 100g  Buraczki 50g  Woda niegazowana | Kisiel marchewkowy 250g  Wafel ryżowy **(11)** 10g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 373 kcal | 50 kcal | 452 kcal | 135 kcal |
| **04.04.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem 300 ml **(1,9)**  Udko pieczone 50g  Ziemniaki puree 150g **(7)**  Surówka z selera 50g **(7,9)**  Woda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 55g  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 370 kcal | 50 kcal | 375 kcal | 205 kcal |
| **05.04.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta z soczewicy 20g  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z fasolki szparagowej 300 ml **(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z białej kapusty 50g  Woda niegazowana | Placuszki z jabłkiem 150g **(1,3,7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 393 kcal | 50 kcal | 462 kcal | 210 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **08.04.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta jajeczna 35g **(3,7)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło 200 ml **(7)**  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ryżanka z warzywami 300 ml **(1,9)**  Naleśniki **(1,3,7)** z twarogiem **(7)** 220g  Sos owocowy 30g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Domowy serek  kanapkowy 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 347 kcal | 50 kcal | 513 kcal | 145 kcal |
| **09.04.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z owocami i  miodem 135g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa brokułowa 300 ml **(7,9)**  Klopsiki wieprzowe z piekarnika 65g **(1,3,7)**  Sos pietruszkowy 75g **(1,7,9)**  Ziemniaki 150g  Surówka z marchewki i jabłka 50g  Woda niegazowana | Banan 115g i biszkopty 15g **(1,3)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 371 kcal | 50 kcal | 404 kcal | 168 kcal |
| **10.04.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Hummus domowy 20g **(11)**  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kapuśniak 300 ml **(7,9)**  Kaszotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 220g **(1,7,9)**  Woda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 40g  Ser żółty **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 394 kcal | 50 kcal | 340 kcal | 196 kcal |
| **11.04.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek z rzodkiewką 35g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 115g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(1,7,9)**  Indyk w sosie pieczarkowym 125g **(7)**  Ziemniaki 150g  Surówka z czerwonej kapusty 50g **(7)**  Woda niegazowana | Budyń na mleku z owocem 200g  **(6,7,8)**  Chrupka kukurydziana 10g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 357 kcal | 50 kcal | 371 kcal | 214 kcal |
| **12.04.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta drobiowa z kukurydzą 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krem z zielonego groszku 300 ml **(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z kapusty pekińskiej 50g  Woda niegazowana | Mus jabłkowo – dyniowy 100g  Wafel ryżowy 10g **(11)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 355 kcal | 50 kcal | 468 kcal | 109 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **15.04.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek ze szczypiorkiem 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa koperkowa z lanymi kluskami 300 ml  **(1,3,7,9)**  Kopytka z sosem pieczarkowym 240g **(1,3,7)**  Surówka z kiszonej kapusty 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Jajko na twardo 25g **(3)**  Dodatek warzywny 20g  Morele suszone 10g **(12)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 370 kcal | 50 kcal | 368 kcal | 182 kcal |
| **16.04.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Płatki ryżowe na mleku **(7)** 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krupnik 300 ml **(1,7,9)**  Nugettsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych z piekarnika 75g **(3,10)**  Ziemniaki 150g  Groszek z marchewką 50g **(7)**  Woda niegazowana | Sałatka owocowa 100g  Herbatnik 10g **(1,6,7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 420 kcal | 50 kcal | 427 kcal | 113 kcal |
| **17.04.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Szynka gotowana 25g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa fasolowa 300 ml **(7,9)**  Klopsiki w sosie pomidorowym 115g **(1,3)**  Makaron pełnoziarnisty 105g **(1)**  Fasolka szparagowa 50g **(7)**  Woda niegazowana | Rogal maślany **(1,7)** z  masłem **(7)** 40g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 362 kcal | 50 kcal | 420 kcal | 159 kcal |
| **18.04.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajecznica **(3)** 50g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml **(7,9)**  Wieprzowina w sosie meksykańskim 120g  Ryż 105g  Brukselka z wody z wiórkami masła **(7)** 50g  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**  Owoc 115g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 376 kcal | 50 kcal | 366 kcal | 202 kcal |
| **19.04.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Domowy serek kanapkowy 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki owsiane **(1)** na mleku **(7)** z miodem 165g Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa barszcz ukraiński 300 ml **(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z marchewki i jabłka 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Ser żółty **(7)** 10g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 400 kcal | 50 kcal | 400 kcal | 148 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **22.04.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Parówka drobiowa 50g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa brokułowa z makaronem 300 ml **(1,7,9)**  Leniwe pierogi z sosem owocowo – jogurtowym 180g **(1,3,7)**  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 463 kcal | 50 kcal | 501 kcal | 135 kcal |
| **23.04.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta rybna **(3,4,7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocami 135g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa neapolitańska 300 ml **(1,7,9)**  Kotlet schabowy 60g **(1,3)**  Ziemniaki 150g  Mizeria 50g **(7)**  Woda niegazowana | Twarożek z owocami **(7)** 100g  Wafel ryżowy 10g **(11)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 346 kcal | 50 kcal | 500 kcal | 148 kcal |
| **24.04.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa grochówka 300 ml **(9)**  Makaron **(1)** ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 200g  Gotowana marchewka 50g **(7)**  Woda niegazowana | Galaretka owocowa 200g  Chrupka kukurydziana 10g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 395 kcal | 50 kcal | 424 kcal | 158 kcal |
| **25.04.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek z rzodkiewką 35g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło 200ml **(7)**  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa 300 ml **(9)**  Kurczak duszony z porem i marchewką 100g  Kasza jęczmienna 120g **(1)**  Surówka z białej kapusty 50g  Woda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 40g  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 347 kcal | 50 kcal | 388 kcal | 151 kcal |
| **26.04.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Sałatka jarzynowa dla dzieci 50g **(3,7,9)**  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z owocami 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z soczewicy 300 ml  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z kiszonej kapusty 50g  Woda niegazowana | Chałka **(1,3,7)** z masłem **(7)** 40g  Marchewka tarta lub w słupki 30g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 393 kcal | 50 kcal | 557 kcal | 164 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **29.04.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Domowy serek kanapkowy 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 115g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(9)**  Makaron **(1)** z twarogiem **(7)**, duszonymi jabłkami i cynamonem 250g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Morele suszone 10g **(12)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 357 kcal | 50 kcal | 398 kcal | 165 kcal |
| **30.04.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z fasolki szparagowej 300 ml **(7,9)**  Klopsy w sosie koperkowym 130 **(1,3,7,9)**  Ziemniaki 150g  Surówka z selera i ananasa 50g **(7,9)**  Woda niegazowana | Pianka z jogurtu **(7)** naturalnego i galaretki  Sos owocowy 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 395 kcal | 50 kcal | 404 kcal | 152 kcal |
| **01.05.2024**  **ŚRODA** | **1 maja** | | | |
| **02.05.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta jajeczna **(3,7)** 35g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa wielowarzywna z makaronem 300 ml **(1,7,9)**  Kurczak w sosie prowansalskim 80g **(7)**  Ryż 120g  Trio warzywne z wiórkami masła **(7)** 50g  Woda niegazowana | Banan 115g  Biszkopty 15g **(1,3)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 347 kcal | 50 kcal | 421 kcal | 168 kcal |
| **03.05.2024**  **PIĄTEK** | **3 maja** | | | |