**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 20gKakao na mleku **(7)** 200mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa owocowa z kaszą manną 300 ml **(1,7)**Spaghetti **(1)** 200gBrokuły z wody z wiórkami masła **(7)** 50gWoda niegazowana  | Jogurt naturalny 200g **(7)**Owoc 80gWoda 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 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z jabłkiem i cynamonem 150gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**Schab pieczony 50gSos koperkowy 75g **(1,7,9)**Kasza jęczmienna **(1)** 100gBuraczki 50gWoda niegazowana | Kisiel marchewkowy 250gWafel ryżowy **(11)** 10gWoda 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 20gMleko na ciepło **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem 300 ml **(1,9)**Udko pieczone 50gZiemniaki puree 150g **(7)**Surówka z selera 50g **(7,9)**Woda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 55gWędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 370 kcal | 50 kcal | 375 kcal | 205 kcal |
| **05.04.2024****PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta z soczewicy 20gWędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 50gWoda 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 20gMleko 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)** 220gSos owocowy 30gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Domowy serek kanapkowy 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 347 kcal  | 50 kcal | 513 kcal | 145 kcal |
| **09.04.2024****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gOwsianka **(1)** na mleku **(7)** z owocami i miodem 135gHerbata 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 150gSurówka z marchewki i jabłka 50gWoda 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 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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)** 40gSer żółty **(7)** 20gDodatek warzywny 20gWoda 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 20gPłatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 115gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **(1,7,9)**Indyk w sosie pieczarkowym 125g **(7)**Ziemniaki 150gSurówka z czerwonej kapusty 50g **(7)**Woda niegazowana | Budyń na mleku z owocem 200g**(6,7,8)**Chrupka kukurydziana 10gWoda 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 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 50gWoda niegazowana | Mus jabłkowo – dyniowy 100gWafel 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 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Jajko na twardo 25g **(3)**Dodatek warzywny 20gMorele 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)** 20gDodatek warzywny 20gPłatki ryżowe na mleku **(7)** 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krupnik 300 ml **(1,7,9)**Nugettsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych z piekarnika 75g **(3,10)**Ziemniaki 150gGroszek z marchewką 50g **(7)**Woda niegazowana | Sałatka owocowa 100gHerbatnik 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 25gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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)** 40gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 362 kcal | 50 kcal | 420 kcal | 159 kcal |
| **18.04.2024****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Jajecznica **(3)** 50gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml **(7,9)**Wieprzowina w sosie meksykańskim 120gRyż 105gBrukselka z wody z wiórkami masła **(7)** 50gWoda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**Owoc 115gWoda 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 20gPłatki 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 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Ser żółty **(7)** 10gDodatek warzywny 20gWoda 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 50gDodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)** 200mlHerbata 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 20gWoda 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)** 20gDodatek warzywny 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocami 135gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa neapolitańska 300 ml **(1,7,9)**Kotlet schabowy 60g **(1,3)**Ziemniaki 150gMizeria 50g **(7)**Woda niegazowana | Twarożek z owocami **(7)** 100gWafel 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)** 20gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa grochówka 300 ml **(9)**Makaron **(1)** ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 200gGotowana marchewka 50g **(7)**Woda niegazowana | Galaretka owocowa 200gChrupka kukurydziana 10gWoda 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 20gMleko na ciepło 200ml **(7)**Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa 300 ml **(9)**Kurczak duszony z porem i marchewką 100gKasza jęczmienna 120g **(1)**Surówka z białej kapusty 50gWoda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 40gWędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gWoda 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 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z soczewicy 300 ml Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 50gWoda niegazowana | Chałka **(1,3,7)** z masłem **(7)** 40gMarchewka tarta lub w słupki 30gWoda 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 20gPłatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 115gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **(9)**Makaron **(1)** z twarogiem **(7)**, duszonymi jabłkami i cynamonem 250gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Wędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gMorele 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 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z fasolki szparagowej 300 ml **(7,9)**Klopsy w sosie koperkowym 130 **(1,3,7,9)**Ziemniaki 150gSurówka z selera i ananasa 50g **(7,9)**Woda niegazowana | Pianka z jogurtu **(7)** naturalnego i galaretki Sos owocowy 20gWoda 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)** 35gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło **(7)** 200 mlHerbata 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)** 50gWoda niegazowana | Banan 115gBiszkopty 15g **(1,3)**Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 347 kcal | 50 kcal | 421 kcal | 168 kcal |
| **03.05.2024****PIĄTEK** | **3 maja** |