**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **04.11.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 30g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml **(1,7,9)**  Dyniowe kopytka na słodko 150g **(1,3,7)**  Buraczki tarte z jabłkiem 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Twarożek 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 357 kcal | 50 kcal | 410 kcal | 156 kcal |
| **05.11.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta jajeczne 30g **(3,7)**  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa fasolowa 300 ml **(7,9)**  Gulasz wieprzowy 100g  Kasza jęczmienna 100g **(1)**  Fasolka szparagowa 50g **(7)**  Woda niegazowana | Banan 80g  Herbatnik 10g **(1,6,7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 377 kcal | 50 kcal | 436 kcal | 121 kcal |
| **06.11.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Serek kanapkowy ze szczypiorkiem 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 140g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kapuśniak 300 ml **(7,9)**  Risotto z warzywami i mięsem drobiowym 250g **(7)**  Surówka z selera 50g **(7,9)**  Woda niegazowana | Kisiel marchewkowy 200g  Chrupka kukurydziana 20g |
| **Kaloryczność:** | 267 kcal | 50 kcal | 366 kcal | 165 kcal |
| **07.11.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Szynka gotowana 30g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło 200 ml **(7)**  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml **(1,3,7,9)**  Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 125g **(1,3,7,9)** Ziemniaki 150g  Gotowane brokuły 50g **(7)**  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Dżem 15g  Dodatek warzywny 20g  Owoc 150g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 342 kcal | 50 kcal | 401 kcal | 218 kcal |
| **08.11.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z jabłkiem i cynamonem 180g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z kiszonej kapusty 50g  Woda niegazowana | Placuszki na kefirze 45g **(1,3,7)**  Sos owocowy 10g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 416 kcal | 50 kcal | 449 kcal | 109 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **11.11.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | **11 listopada** | | | |
| **12.11.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajecznica z pomidorem 60g **(3,7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki kukurydziane z mlekiem **(7)** 145g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa zacierkowa 300 ml **(1,3,7,9)**  Udka pieczone 50g  Ziemniaki 150g  Marchewka z groszkiem gotowana  z masłem **(7)** 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 415 kcal | 50 kcal | 382 kcal | 180 kcal |
| **13.11.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Szynka gotowana 30g  Dodatek warzywny 20g  Płatki owsiane **(1)** na mleku **(7)** z truskawką i miodem 120g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml **(1,7,9)**  Makaron z indykiem i warzywami w kremowym sosie 240g **(1,3,7)**  Gotowana brukselka z masłem 30g **(7)**  Woda niegazowana | Galaretka owocowa 200g  Chrupka kukurydziana 10g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 382 kcal | 50 kcal | 384 kcal | 158 kcal |
| **14.11.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta z soczewicy 25g  Wędlina z indyka 20g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem 300 ml **(1,9)**  Potrawka z kurczaka 75g **(1,9)**  Kasza jęczmienna 200g **(1)**  Surówka z kapusty pekińskiej 50g  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g  Banan 100g **(7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 400 kcal | 50 kcal | 352 kcal | 187 kcal |
| **15.11.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek 35g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło 200 ml **(7)**  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Barszcz biały z makaronem **(1,7,9)** 300 ml  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki puree 150g **(7)**  Surówka z marchewki i jabłka 50g  Woda niegazowana | Chałka 35g **(1,3,7)**  z masłem 5g **(7)**  Owoc 50g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 240 kcal | 50 kcal | 375 kcal | 162 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **18.11.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajko na twardo 25g **(3)**  Dodatek warzywny 20g  Kakaona mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Barszcz czerwony z makaronem 300 ml  **(1,7,9)**  Leniwe pierogi 150g **(1,3,7)**  Groszek z marchewką 50g **(7)**  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 367 kcal | 50 kcal | 476 kcal | 180 kcal |
| **19.11.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 30g  Dodatek warzywny 20g  Płatki owsiane **(1)** na mleku **(7)** z miodem165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Grochówka 300 ml **(9)**  Kotlet schabowy 60g **(1,3)**  Ziemniaki 150g  Mizeria 50g **(7)**  Woda niegazowana | Budyń na mleku **(6,7,8)** 190g owoc 30g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 390 kcal | 50 kcal | 526 kcal | 190 kcal |
| **20.11.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek naturalny **(7)** 30g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z lanymi kluskami 300 ml **(1,3,7,9)**  Kurczak po chińsku z ryżem i warzywami 230g **(6)**  Surówka z białej kapusty 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Owoc 100g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 368 kcal | 50 kcal | 332 kcal | 195 kcal |
| **21.11.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty 25g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło 200 ml **(7)**  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml **(9)**  Indyk pieczony w ziołach 50g  Ziemniaki puree 150g **(7)**  Trio warzywne 50g **(7)**  Woda niegazowana | Drożdżówka 50g **(1,3,7)**  Marchewka tarta lub w słupki 20g  Owoc 75g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 386 kcal | 50 kcal | 360 kcal | 190 kcal |
| **22.11.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta drobiowa z kukurydzą 22g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem160g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krupnik 300 ml **(1,7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z kiszonej kapusty 50g  Woda niegazowana | Placuszki z jabłkami i cynamonem 75g **(1,3,7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 392 kcal | 50 kcal | 470 kcal | 105 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **25.11.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajecznica 50g **(3,7)**  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)**  na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem **(1,9)** 300 ml  Naleśniki z twarogiem 220g **(1,3,7)**  Sos owocowy 20g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 399 kcal | 50 kcal | 291 kcal | 135 kcal |
| **26.11.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty **(7)** 25g  Dodatek warzywny 20g  Płatki ryżowe na mleku **(7)** 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**  Spaghetti z mięsem wieprzowym 105g  Makaron 100g **(1)**  Fasolka szparagowa **(7)** 50g  Woda niegazowana | Jabłko 150g i  Jogurt naturalny 150g **(7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 445 kcal | 50 kcal | 387 kcal | 165 kcal |
| **27.11.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Parówka drobiowa 50g Keczup 5g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kapuśniak 300 ml **(7,9)**  Gulasz drobiowy 120g **(7)**  Kasza jęczmienna 100g **(1)**  Surówka z czerwonej kapusty 50g **(7)**  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 470 kcal | 50 kcal | 342 kcal | 179 kcal |
| **28.11.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Szynka gotowana 30g  Dodatek warzywny 20g  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z dynią, jabłkiem i cynamonem 200g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml **(7,9)**  Kurczak po prowansalsku 80g **(7)**  Ziemniaki 150g **(7)**  Buraczki 50g  Woda niegazowana | Pianka na bazie jogurtu naturalnego **(7)** i galaretki 115g  Sos owocowy 15g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 408 kcal | 50 kcal | 355 kcal | 161 kcal |
| **29.11.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta rybna 34g **(3,4,7)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Barszcz ukraiński 300 ml **(7.9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki z koperkiem 150g  Surówka z białej kapusty 50g  Woda niegazowana | Rogal maślany z masłem 40g **(1,7)**  Owoc 35g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 341 kcal | 50 kcal | 409 kcal | 169 kcal |