**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **04.11.2024****PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 30gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 50gWoda niegazowana  | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Twarożek 30g **(7)**Dodatek warzywny 20gWoda 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 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa fasolowa 300 ml **(7,9)**Gulasz wieprzowy 100gKasza jęczmienna 100g **(1)**Fasolka szparagowa 50g **(7)**Woda niegazowana | Banan 80gHerbatnik 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 20gPłatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 140gHerbata 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 200gChrupka kukurydziana 20g |
| **Kaloryczność:** | 267 kcal | 50 kcal | 366 kcal | 165 kcal |
| **07.11.2024****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Szynka gotowana 30gDodatek warzywny 20gMleko 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 150gGotowane brokuły 50g **(7)** Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Dżem 15gDodatek warzywny 20gOwoc 150gWoda 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 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z jabłkiem i cynamonem 180gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150gSurówka z kiszonej kapusty 50gWoda niegazowana |  Placuszki na kefirze 45g **(1,3,7)**Sos owocowy 10gWoda 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 20gPłatki kukurydziane z mlekiem **(7)** 145g Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa zacierkowa 300 ml **(1,3,7,9)**Udka pieczone 50gZiemniaki 150gMarchewka z groszkiem gotowana z masłem **(7)** 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Ser żółty 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 415 kcal | 50 kcal | 382 kcal | 180 kcal |
| **13.11.2024****ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Szynka gotowana 30gDodatek warzywny 20gPłatki owsiane **(1)** na mleku **(7)** z truskawką i miodem 120gHerbata 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 200gChrupka kukurydziana 10gWoda niegazowana   |
| **Kaloryczność:** | 382 kcal | 50 kcal | 384 kcal | 158 kcal |
| **14.11.2024****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta z soczewicy 25gWędlina z indyka 20gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 50gWoda niegazowana | Jogurt naturalny 150gBanan 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 20gMleko na ciepło 200 ml **(7)**Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Barszcz biały z makaronem **(1,7,9)** 300 mlRyba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki puree 150g **(7)**Surówka z marchewki i jabłka 50gWoda niegazowana | Chałka 35g **(1,3,7)**  z masłem 5g **(7)** Owoc 50gWoda 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 20gKakaona mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 367 kcal | 50 kcal | 476 kcal | 180 kcal |
| **19.11.2024****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 30gDodatek warzywny 20gPłatki owsiane **(1)** na mleku **(7)** z miodem165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Grochówka 300 ml **(9)**Kotlet schabowy 60g **(1,3)**Ziemniaki 150gMizeria 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)** 30gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 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 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Wędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gOwoc 100gWoda 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 20gMleko na ciepło 200 ml **(7)**Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml **(9)**Indyk pieczony w ziołach 50gZiemniaki puree 150g **(7)**Trio warzywne 50g **(7)**Woda niegazowana | Drożdżówka 50g **(1,3,7)**Marchewka tarta lub w słupki 20gOwoc 75gWoda 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 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem160gHerbata 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 20gKawa zbożowa **(1)**  na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem **(1,9)** 300 mlNaleśniki z twarogiem 220g **(1,3,7)**Sos owocowy 20gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Wędlina drobiowa 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 399 kcal | 50 kcal | 291 kcal | 135 kcal |
| **26.11.2024****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Ser żółty **(7)** 25gDodatek warzywny 20gPłatki ryżowe na mleku **(7)** 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**Spaghetti z mięsem wieprzowym 105gMakaron 100g **(1)**Fasolka szparagowa **(7)** 50gWoda 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 5gDodatek warzywny 20gKakao 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 20gWoda niegazowana  |
| **Kaloryczność:** | 470 kcal | 50 kcal | 342 kcal | 179 kcal |
| **28.11.2024****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Szynka gotowana 30gDodatek warzywny 20gOwsianka **(1)** na mleku **(7)** z dynią, jabłkiem i cynamonem 200gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml **(7,9)**Kurczak po prowansalsku 80g **(7)**Ziemniaki 150g **(7)**Buraczki 50gWoda niegazowana | Pianka na bazie jogurtu naturalnego **(7)** i galaretki 115gSos owocowy 15gWoda 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 20gMleko na ciepło **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Barszcz ukraiński 300 ml **(7.9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki z koperkiem 150gSurówka z białej kapusty 50gWoda niegazowana | Rogal maślany z masłem 40g **(1,7)**Owoc 35gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 341 kcal | 50 kcal | 409 kcal | 169 kcal |