**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **03.02.2025****PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Twarożek na słodko 35g **(7)**Dodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa owocowa z makaronem 300mlRyż na mleku **(7)** z jabłkami 250gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Ser żółty 15g **(7)**Dodatek warzywny 20gWoda niegazowana  |
| **Kaloryczność:** | 401 kcal  | 50 kcal | 417 kcal | 165kcal |
| **04.02.2025****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem 185gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**Pieczony schab 50g, Sos koperkowy 50g **(1,7,9)**Kasza jęczmienna 100g **(1)**Ogórek kiszony 50gWoda niegazowana | Budyń na mleku **(6,7,8)** 190gOwoc 35gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 371 kcal | 50 kcal | 406 kcal | 190 kcal |
| **05.02.2025****ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina z indyka 15gSałatka jarzynowa dla dzieci 100g **(3,7,9)**Mleko **(7)** na ciepło z miodem 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa barszcz ukraiński 300 ml **(7,9)**Klopsiki w pomidorowym sosie 120g **(1,3)**Ziemniaki 150gJarzyny z wody 50g **(7)**Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**Jabłko150gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 407 kcal | 50 kcal | 367 kcal | 165 kcal |
| **06.02.2025****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Serek kanapkowy 30g **(7)**Dżem niskosłodzony 20gDodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)** 200mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa 300g **(9)**Pieczony kurczak 45gSos śmietanowy 75g **(1,7,9)**Ziemniaki 150gSurówka z kapusty pekińskiej 50gWoda niegazowana | Banan 115g, herbatnik 10g **(1,6,7)**Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 393 kcal | 50 kcal | 366 kcal | 155 kcal |
| **07.02.2025****PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta drobiowa 20g **(7)**Ser żółty 10g **(7)** Dodatek warzywny 20gPłatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 115gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa grochówka 300 ml **(9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Mizeria 50g **(7)**Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Wędlina 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 371 kcal | 50 kcal | 475 kcal | 135 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **10.02.2025****PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta jajeczna 35g **(3,7)**Dodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa koperkowa z ryżem 300 ml **(1,3,7,9)**Kopytka w pieczarkowym sosie 250g **(1,3,7)**Surówka z kiszonej kapusty 50g **(1,7)**Woda niegazowana | Kisiel z jabłkiem 240gWafle ryżowe 20g **(11)**Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 373 kcal  | 50 kcal | 394 kcal | 183 kcal |
| **11.02.2025****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Szynka gotowana 25gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło **(7)** 200mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa żurek 300 ml **(1,7)**Gulasz wieprzowy 120gZiemniaki 150gGotowana marchewka 50g **(7)**Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**Mandarynka 35gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 336 kcal | 50 kcal | 520kcal | 107 kcal |
| **12.02.2025****ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta z soczewicy 20gWędlina 20gDodatek warzywny 20gOwsianka **(1)** na mleku **(7)** z bananem 150gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z lanymi kluskami 300 mlKurczak duszony ze szpinakiem **(7)** 100gKasza jęczmienna 100g **(1)**Surówka z selera i ananasa 50g **(7,9)**Woda niegazowana | Pancake na bazie kefiru 100g **(1,3,7)**Sos owocowy 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 425 kcal | 50 kcal | 314 kcal | 221 kcal |
| **13.02.2025****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Ser żółty 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gKoktajl na bazie kefiru **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem 300g **(1,9)**Spaghetti **(1)** 220gFasolka szparagowa 50g **(7)**Woda niegazowana | Grahamka 35g **(1)**Masło 5g **(7)**Wędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 396 kcal | 50 kcal | 377 kcal | 150 kcal |
| **14.02.2025****PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasztet – wyrób własny 50gTwaróg w plastrach **(7)** 20gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło 200 ml **(7)**Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krupnik 300 ml **(1,7,9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Surówka z tartej marchewki 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Dżem 20gMarchewka tarta lub w słupki 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 382 kcal | 50 kcal | 469 kcal | 150 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **17.02.2025****PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Twarożek ze szczypiorkiem 30g **(7)**Dodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml **(7,9)**Pierogi z owocami 150g **(1,3,7)**Jogurt naturalny **(7)** 20gJabłko 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Szynka gotowana 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 369 kcal  | 50 kcal | 531 kcal | 140 kcal |
| **18.02.2025****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 25gDodatek warzywny 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem 180g Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa fasolowa 300ml **(7,9)**Kotlet schabowy 60g **(1,3)**Ziemniaki puree 150g **(7)**Gotowany brokuł 50g **(7)**Woda niegazowana | Pianka na bazie galaretki i jogurtu 110g **(7)**Woda niegazowana  |
| **Kaloryczność:** | 376 kcal | 50 kcal | 588 kcal | 124 kcal |
| **19.02.2025****ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Ser żółty 20g **(7)**Dżem 15gDodatek warzywny 20gPłatki kukurydziane z mlekiem **(7)** 170gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa 300 ml **(7,9)**Kotlety jajeczne 55g **(1,3)**Sos koperkowy 50g **(1,7)**Kasza jęczmienna 100g **(1)**Surówka z tartej marchewki 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Domowy hummus 20g **(11)**Dodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 441 kcal | 50 kcal | 365 kcal | 182 kcal |
| **20.02.2025****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Parówka drobiowa 50gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło 200ml **(7)** Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml **(7,9)**Kurczak w sosie śmietanowym 120g **(1,7,9)**Makaron 100g **(1)**Surówka z kapusty pekińskiej 50gWoda niegazowana | Wafle ryżowe **(11)** 10g z masłem **(7)** 5g i serkiem kanapkowym **(7)** 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 433 kcal | 50 kcal | 399 kcal | 128 kcal |
| **21.02.2025****PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Jajko na twardo 25g **(3)**Wędlina drobiowa 10gDodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa barszcz czysty z makaronem 300 ml **(1,9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty 50gWoda niegazowana | Jabłko 150gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 376 kcal | 50 kcal | 448 kcal | 75 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **24.02.2025****PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Jajecznica 50g **(3)**Dodatek warzywny 20gMleko **(7)** na ciepło 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa zacierkowa 300 ml **(1,3,7,9)**Naleśniki z jabłkami 220g **(1,3,7)**Groszek z marchewką 50g **(7)**Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Wędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 376 kcal  | 50 kcal | 504 kcal | 137 kcal |
| **25.02.2025****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta z twarożku **(7)** i rzodkiewki 35g Dodatek warzywny 20gOwsianka **(1)** na mleku **(7)** z owocami 135gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krupnik 300 ml **(1,9)**Schab duszony z pieczarkami 120g **(1,7,9)**Ziemniaki 150g **(1)**Surówka z czerwonej kapusty 50g **(7)**Woda niegazowana | Rogal maślany **(1,7)** z masłem **(7)** 40gMandarynka 40gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 388 kcal | 50 kcal | 421kcal | 170 kcal |
| **26.02.2025****ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Ser żółty 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)** 200mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 300ml **(7,9)**Soczewica w pomidorowym sosie z makaronem 230 g **(1)**Surówka z selera 50g **(7,9)**Woda niegazowana | Galaretka z owocem 200gChrupka kukurydziana 10gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 398 kcal | 50 kcal | 416 kcal | 163 kcal |
| **27.02.2025****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta rybna 30g **(3,4,7)**Ser żółty 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gPłatki ryżowe na mleku **(7)** z miodem 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml **(1,9)**Udko pieczone 50gSos śmietanowy 50g **(1,7,9)**Ziemniaki 150g, Buraczki tarte 50gWoda niegazowana | Drożdżówka – wypiek 50g **(1,3,7)**Owoc 35gWoda niegazowana  |
| **Kaloryczność:** | 458 kcal | 50 kcal | 367kcal | 161 kcal |
| **28.02.2025****PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 25gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło 200 ml **(7)**Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa 300 ml **(7,9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Serek kanapkowy **(7)** 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 333 kcal | 50 kcal | 439 kcal | 136 kcal |