**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 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa owocowa z makaronem 300ml  Ryż na mleku **(7)** z jabłkami 250g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Ser żółty 15g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 401 kcal | 50 kcal | 417 kcal | 165kcal |
| **04.02.2025**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem 185g  Herbata 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 50g  Woda niegazowana | Budyń na mleku **(6,7,8)** 190g  Owoc 35g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 371 kcal | 50 kcal | 406 kcal | 190 kcal |
| **05.02.2025**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina z indyka 15g  Sałatka jarzynowa dla dzieci 100g **(3,7,9)**  Mleko **(7)** na ciepło z miodem 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa barszcz ukraiński 300 ml **(7,9)**  Klopsiki w pomidorowym sosie 120g **(1,3)**  Ziemniaki 150g  Jarzyny z wody 50g **(7)**  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**  Jabłko150g  Woda 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 20g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa 300g **(9)**  Pieczony kurczak 45g  Sos śmietanowy 75g **(1,7,9)**  Ziemniaki 150g  Surówka z kapusty pekińskiej 50g  Woda 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 20g  Płatki kukurydziane z jogurtem **(7)** 115g  Herbata 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 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda 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 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 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 240g  Wafle 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 25g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa żurek 300 ml **(1,7)**  Gulasz wieprzowy 120g  Ziemniaki 150g  Gotowana marchewka 50g **(7)**  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**  Mandarynka 35g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 336 kcal | 50 kcal | 520kcal | 107 kcal |
| **12.02.2025**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta z soczewicy 20g  Wędlina 20g  Dodatek warzywny 20g  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z bananem 150g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z lanymi kluskami  300 ml  Kurczak duszony ze szpinakiem **(7)** 100g  Kasza jęczmienna 100g **(1)**  Surówka z selera i ananasa 50g **(7,9)**  Woda niegazowana | Pancake na bazie kefiru 100g **(1,3,7)**  Sos owocowy 20g  Woda 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 20g  Koktajl na bazie kefiru **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z makaronem 300g **(1,9)**  Spaghetti **(1)** 220g  Fasolka szparagowa 50g **(7)**  Woda niegazowana | Grahamka 35g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 396 kcal | 50 kcal | 377 kcal | 150 kcal |
| **14.02.2025**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasztet – wyrób własny 50g  Twaróg w plastrach **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Mleko 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 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Dżem 20g  Marchewka tarta lub w słupki 20g  Woda 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 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml **(7,9)**  Pierogi z owocami 150g **(1,3,7)**  Jogurt naturalny **(7)** 20g  Jabłko 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Szynka gotowana 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 369 kcal | 50 kcal | 531 kcal | 140 kcal |
| **18.02.2025**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 25g  Dodatek warzywny 20g  Kaszka 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 15g  Dodatek warzywny 20g  Płatki kukurydziane z mlekiem **(7)** 170g  Herbata 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 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Domowy hummus 20g **(11)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 441 kcal | 50 kcal | 365 kcal | 182 kcal |
| **20.02.2025**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Parówka drobiowa 50g  Dodatek warzywny 20g  Mleko 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 50g  Woda niegazowana | Wafle ryżowe **(11)** 10g z masłem **(7)** 5g i serkiem kanapkowym **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda 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 10g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 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 50g  Woda niegazowana | Jabłko 150g  Woda 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 20g  Mleko **(7)** na ciepło 200 ml  Herbata 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 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda 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 20g  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z owocami 135g  Herbata 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)** 40g  Mandarynka 40g  Woda 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 20g  Kakao na mleku **(7)** 200ml  Herbata 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 200g  Chrupka kukurydziana 10g  Woda 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 20g  Płatki ryżowe na mleku **(7)** z miodem 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml **(1,9)**  Udko pieczone 50g  Sos śmietanowy 50g **(1,7,9)**  Ziemniaki 150g,  Buraczki tarte 50g  Woda niegazowana | Drożdżówka – wypiek 50g **(1,3,7)**  Owoc 35g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 458 kcal | 50 kcal | 367kcal | 161 kcal |
| **28.02.2025**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 25g  Dodatek warzywny 20g  Mleko 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 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Serek kanapkowy **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 333 kcal | 50 kcal | 439 kcal | 136 kcal |