**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **06.05.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajko na twardo 25g **(3)**  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa zacierkowa 300 ml**(1,3,7,9)**  Makaron w sosie serowo –  pieczarkowym 200g **(1,7)**  Gotowane brokuły 50g **(7)**  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 345kcal | 50 kcal | 429kcal | 134 kcal |
| **07.05.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Sałatka jarzynowa dla dzieci 50g**(3,7,9)**  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z owocami 125g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa koperkowa 300 ml**(7,9)**  Schab pieczony 45g  Sos koperkowy 75g **(1,7,9)**  Kasza jęczmienna 100g **(1)**  Groszek z marchewką 50g**(7)**  Woda niegazowana | Galaretka owocowa z truskawką 220g  Wafle ryżowe 10g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 378kcal | 50 kcal | 396kcal | 167kcal |
| **08.05.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek w plastrach 30g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa brokułowa 300 ml**(7,9)**  Indykz warzywami w kremowym sosie **(7)**150g  Ziemniaki 150g  Surówka z selera **(7,9)** 60g  Woda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** i dżemem 55g  Suszone morele 12g **(12)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 372 kcal | 50 kcal | 402 kcal | 188 kcal |
| **09.05.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Szynka gotowana 25g  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml**(7,9)**  Kurczak w chińskim sosie 110g**(6)**  Ryż 100g  Surówka z białej kapusty 50g  Woda niegazowana | Banan 115g  Chrupka kukurydziana 15g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 385 kcal | 50 kcal | 382kcal | 166 kcal |
| **10.05.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki jaglane na mleku **(7)**165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa krem z ciecierzycy 300 ml**(1,9,10)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z marchewki i jabłka 50g  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**  Suszone morele 15g**(12)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 421 kcal | 50 kcal | 489 kcal | 135 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **13.05.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta jajeczna **(3,7)** 35g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml**(1,7,9)**  Ryż na mleku **(7)** z jabłkami 250g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Serek kanapkowy 20g**(7)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 366kcal | 50 kcal | 310 kcal | 145 kcal |
| **14.05.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Płatki kukurydziane z jogurtem  naturalnym **(7)** 115g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa dyniowa z kaszą kuskus 300 ml**(1,7,9)**  Gulasz wieprzowy 120g  Ziemniaki 150g  Buraczki tarte 50g  Woda niegazowana | Placuszki z jabłkami145g **(1,3,7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 340kcal | 50 kcal | 423 kcal | 201 kcal |
| **15.05.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta rybna **(3,4,7)** 35g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml**(1,7,9)**  Kurczak w ziołowym sosie 85g **(7)**  Kasza jęczmienna **(1)** 100g  Brukselka gotowana z wiórkami masła **(7)** 50g  Woda niegazowana | Rogal maślany 35g**(1,7)** z masłem 5g **(7)**  Jabłko 150g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 366 kcal | 50 kcal | 342 kcal | 227 kcal |
| **16.05.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Szynka gotowana 20g  Ser żółty 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Płatki ryżowe na mleku **(7)** 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa ziemniakami 300 ml**(9)**  Makaron **(1)** w pomidorowym sosie z soczewicą 220g  Fasolka szparagowa 50g **(7)**  Woda niegazowana | Budyń na mleku **(6,7,8)**200g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 424 kcal | 50 kcal | 397 kcal | 174 kcal |
| **17.05.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek ze szczypiorkiem **(7)** 35g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z pora 300 ml**(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z kapusty pekińskiej 75g  Woda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 40g  Domowy hummus 20g **(11)**  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 343 kcal | 50 kcal | 450 kcal | 189 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **20.05.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Domowy serek kanapkowy 20g **(7)**  Dodatek warzywny 20g  Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z jabłkami 165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z ryżem 300 ml**(9)**  Pierogi leniwe 145g **(1,3,7)**  Sos jogurtowo – owocowy **(7)**50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Ser żółty **(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 374kcal | 50 kcal | 475 kcal | 180 kcal |
| **21.05.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta drobiowa 15g  Dżem 20g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml **,** Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z wiosennych warzyw 300 ml**(9)**  Klopsiki drobiowe w sosie pieczarkowym 130g **(1,3,7)**Kasza jęczmienna 100g **(1)**  Surówka z kiszonej kapusty 50g  Woda niegazowana | Chałka z masłem**(1,3,7)** 40g  Marchewka tarta lub w słupki 20g  Owoc 40g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 361kcal | 50 kcal | 383kcal | 185 kcal |
| **22.05.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajecznica **(3)**50g  Dodatek warzywny 20g  Kaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem 125g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa fasolowa 300 ml**(7,9)**  Udko pieczone 50g  Ziemniaki puree **(7)** 150g  Mizeria **(7)**50g  Woda niegazowana | Jabłko 150g, wafel ryżowy 10g **(11)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 400 kcal | 50 kcal | 417 kcal | 114 kcal |
| **23.05.2024**  **CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Twarożek **(7)** z rzodkiewką 35g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)**  200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa pomidorowa z lanymi kluskami 300 ml**(1,3,7,9)**  Makaron **(1,3)** z kurczakiem i warzywami w kremowym sosie **(7)**230g  Sałatka ala grecka 50g  Woda niegazowana | Kisiel marchewkowy 250g,  Chrupka kukurydziana 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 369 kcal | 50 kcal | 385 kcal | 165 kcal |
| **24.05.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Wędlina drobiowa 15g  Dodatek warzywny 20g  Kawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)**200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa botwinka 300 ml**(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z białej kapusty 50g  Woda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**,  Owoc150g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 347 kcal | 50 kcal | 420 kcal | 165 kcal |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **27.05.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Jajko na twardo **(3)** 25g  Dodatek warzywny 20g  Płatki ryżowe na mleku **(7)**165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa owocowa z kaszką manną **(1,7)**300 ml  Naleśniki z dżemem 190g **(1,3,7)**  Owoc 50g  Woda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**  Masło 5g **(7)**  Domowy serek kanapkowy **(7)**20g  Dodatek warzywny 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 396kcal | 50 kcal | 454kcal | 137 kcal |
| **28.05.2024**  **WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Pasta z czerwonej soczewicy 20g  Wędlina drobiowa 20g  Dodatek warzywny 20g  Mleko na ciepło **(7)** 200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa wielowarzywna z makaronem 300 ml**(1,7,9)**  Gołąbki mięsno – warzywne 125g**(3,9)**  Sos pomidorowy 75g**(7,9)**  Ziemniaki 150g  Puree z zielonego groszku **(7)**50g  Woda niegazowana | Drożdżówka z kruszonką – wypiek 50g**(1,3,7)**  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 365kcal | 50 kcal | 443 kcal | 145 kcal |
| **29.05.2024**  **ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Parówka drobiowa 50g  Dodatek warzywny 20g  Kakao na mleku **(7)**200 ml  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa meksykańska 300 ml  Kaszotto z kurczakiem i warzywami 235g**(1,7,9)**  Woda niegazowana | Wafle ryżowe**(11)** 10g z  masłem 5g **(7)**  Marchewka tarta lub w słupki 20g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 463 kcal | 50 kcal | 386 kcal | 83 kcal |
| **30.05.2024**  **CZWARTEK** | **Boże Ciało** | | | |
| **31.05.2024**  **PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**  Ser żółty**(7)** 20g  Dodatek warzywny 20g  Płatki owsiane **(1)** na mleku **(7)**165g  Herbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z fasolki szparagowej 300 ml**(7,9)**  Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**  Ziemniaki 150g  Surówka z czerwonej kapusty 50g**(7)**  Woda niegazowana | Banan 100g  Woda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 417 kcal | 50 kcal | 448 kcal | 97 kcal |