**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 20gMleko na ciepło **(7)** 200 mlHerbata 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 20gDodatek warzywny 20gWoda 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 125gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa koperkowa 300 ml**(7,9)**Schab pieczony 45gSos koperkowy 75g **(1,7,9)**Kasza jęczmienna 100g **(1)**Groszek z marchewką 50g**(7)**Woda niegazowana  | Galaretka owocowa z truskawką 220gWafle ryżowe 10gWoda 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 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa brokułowa 300 ml**(7,9)**Indykz warzywami w kremowym sosie **(7)**150gZiemniaki 150gSurówka z selera **(7,9)** 60gWoda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** i dżemem 55gSuszone 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 25gDodatek warzywny 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa ogórkowa 300 ml**(7,9)**Kurczak w chińskim sosie 110g**(6)**Ryż 100gSurówka z białej kapusty 50gWoda niegazowana | Banan 115gChrupka kukurydziana 15gWoda 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 20gPłatki jaglane na mleku **(7)**165gHerbata 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 50gWoda 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)** 35gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml**(1,7,9)**Ryż na mleku **(7)** z jabłkami 250gWoda niegazowana  | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Serek kanapkowy 20g**(7)**Dodatek warzywny 20gWoda 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 20gPłatki kukurydziane z jogurtemnaturalnym **(7)** 115gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa dyniowa z kaszą kuskus 300 ml**(1,7,9)**Gulasz wieprzowy 120gZiemniaki 150gBuraczki tarte 50gWoda 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)** 35gDodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)** 200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml**(1,7,9)**Kurczak w ziołowym sosie 85g **(7)**Kasza jęczmienna **(1)** 100gBrukselka gotowana z wiórkami masła **(7)** 50gWoda niegazowana  | Rogal maślany 35g**(1,7)** z masłem 5g **(7)**Jabłko 150gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 366 kcal | 50 kcal | 342 kcal | 227 kcal |
| **16.05.2024****CZWARTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Szynka gotowana 20gSer żółty 20g **(7)**Dodatek warzywny 20gPłatki ryżowe na mleku **(7)** 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa jarzynowa ziemniakami 300 ml**(9)**Makaron **(1)** w pomidorowym sosie z soczewicą 220gFasolka szparagowa 50g **(7)**Woda niegazowana | Budyń na mleku **(6,7,8)**200gWoda 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)** 35gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło **(7)** 200gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa z pora 300 ml**(7,9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 75gWoda niegazowana | Grahamka **(1)** z masłem **(7)** 40gDomowy hummus 20g **(11)**Dodatek warzywny 20gWoda 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 20gOwsianka **(1)** na mleku **(7)** z jabłkami 165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa rosół z ryżem 300 ml**(9)**Pierogi leniwe 145g **(1,3,7)**Sos jogurtowo – owocowy **(7)**50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Ser żółty **(7)** 20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 374kcal  | 50 kcal |  475 kcal | 180 kcal |
| **21.05.2024****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta drobiowa 15gDżem 20gDodatek warzywny 20gMleko 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 50gWoda niegazowana | Chałka z masłem**(1,3,7)** 40gMarchewka tarta lub w słupki 20gOwoc 40gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 361kcal | 50 kcal | 383kcal |  185 kcal |
| **22.05.2024****ŚRODA** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Jajecznica **(3)**50gDodatek warzywny 20gKaszka manna **(1)** na mleku **(7)** z owocem 125gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa fasolowa 300 ml**(7,9)**Udko pieczone 50gZiemniaki puree **(7)** 150gMizeria **(7)**50gWoda 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 20gKakao na mleku **(7)**  200 mlHerbata 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)**230gSałatka ala grecka 50gWoda niegazowana | Kisiel marchewkowy 250g,Chrupka kukurydziana 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 369 kcal | 50 kcal | 385 kcal | 165 kcal |
| **24.05.2024****PIĄTEK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Wędlina drobiowa 15gDodatek warzywny 20gKawa zbożowa **(1)** na mleku **(7)**200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa botwinka 300 ml**(7,9)**Ryba panierowana 60g **(1,3,4)**Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty 50gWoda niegazowana | Jogurt naturalny 150g **(7)**,Owoc150gWoda 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)** 25gDodatek warzywny 20gPłatki ryżowe na mleku **(7)**165gHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa owocowa z kaszką manną **(1,7)**300 mlNaleśniki z dżemem 190g **(1,3,7)**Owoc 50gWoda niegazowana | Pieczywo mieszane 30g **(1)**Masło 5g **(7)**Domowy serek kanapkowy **(7)**20gDodatek warzywny 20gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 396kcal  | 50 kcal | 454kcal | 137 kcal |
| **28.05.2024****WTOREK** | Pieczywo mieszane 50g **(1)**, masło 10g **(7)**Pasta z czerwonej soczewicy 20gWędlina drobiowa 20gDodatek warzywny 20gMleko na ciepło **(7)** 200 mlHerbata 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 150gPuree z zielonego groszku **(7)**50gWoda 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 50gDodatek warzywny 20gKakao na mleku **(7)**200 mlHerbata 200 ml | Owoc 80-100g | Zupa meksykańska 300 mlKaszotto z kurczakiem i warzywami 235g**(1,7,9)**Woda niegazowana | Wafle ryżowe**(11)** 10g z masłem 5g **(7)**Marchewka tarta lub w słupki 20gWoda 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)** 20gDodatek warzywny 20gPłatki owsiane **(1)** na mleku **(7)**165gHerbata 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 100gWoda niegazowana |
| **Kaloryczność:** | 417 kcal | 50 kcal | 448 kcal | 97 kcal |