



## JADŁOSPIS NA PAŹDZIERNIK 2019 r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
oniedziątek 30.09 P	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g  <b>410 kcal</b>	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>680 kcal</b>	Jogurt owocowy  <b>180 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>
01.10 Wtorek	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>415 kcal</b>	Zupa Kapuśniak 300g Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g , marchewka z groszkiem 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna  <b>680 kcal</b>	Jabłko ,  <b>192 kcal</b>	<b>1287 kcal</b>
Środa 02.10	Zupa mleczna 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Szynka z beczki 15g, Serek topiony 5g Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża <b>415 kcal</b>	Zupa Gołąbkowa 300g Makaron świderki z twarogiem i śmietanką 200 g  kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>675 kcal</b>	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa  <b>188 kcal</b>	<b>1278 kc</b>
Czwartek 03.10..	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 5g , Jajko na twardo , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, ketchup  <b>420 kcal</b>	Zupa Jarzynowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>685 kcal</b>	Galaretka owocowa  <b>172 kcal</b>	<b>1277 Kcal</b>
04.10 Dziątek	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy. Ser żółty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka súpki 20g, ,rzodkiewki  <b>420kcal</b>	Zupa Fasolowa 300g, Paluszki rybne 60g, , ziemniaki puree 120g, surówka z pekinki kolorowa 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna  <b>680 kcal</b>	Banan  <b>159 kcal</b>	<b>1259 kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 07.10	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>410 kcal</b>	Zupa Kartoflanka 300g, Penne carbonarra 200g surówka z kapusty białej 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Jogurt owocowy <b>190 kcal</b>	<b>1280 kcal</b>
Wtorek 08.10	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szynka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g, Papryka świeża, Miód <b>420 kcal</b>	Zupa owocowa z makaronem 300g, Klopsiki w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, buraczki domowe 50g Sok jabłkowy Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym herbatka z cytrynka <b>168 kcal</b>	<b>1273 kcal</b>
	Zupa mleczna 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Twarożek ze szczypiorkiem, ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g <b>425 kcal</b>	Zupa kalafiorowa 300g, Łazanki 200 g marchewka z groszkiem 50g kompot wieloowocowy 150g <b>685 kcal</b>	Budyń śmietanowy <b>155 kcal</b>	<b>1265 kcal</b>
Czwartek 10.10	Kakao 250 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser żółty Gouda 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Pasta z makreli i jajka 15g <b>425 kcal</b>	Zupa Barszcz ukraiński 300g Antrykot z piersi kurczak 60g, ziemniaki z koperkiem 120 g, surówka mizeria 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Gruszka <b>153 kcal</b>	<b>1263 kcal</b>
Piątek 11.10	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Sałatka jarzynowa 15g, Salami 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona, rzodkiewka ze szczypiorkiem <b>425 kcal</b>	Zupa Żurek 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200 g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Wafelek Grzesiek <b>167 kcal</b>	<b>1267 kcal</b>

Menu Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 14.10	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g <b>410 kcal</b>	Zupa Jarzynowa 300g, Spaghetti bolognese 200g, Kompot śliwkowy 150g, Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Jogurt owocowy <b>190 kcal</b>	<b>1285 kcal</b>
Wtorek 15.10	Mleczna z makaronem 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g <b>400 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Banan. <b>204 kcal</b>	<b>1284 kcal</b>
Środa 16.10	Zupa mleczna 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Twarożek waniliowy 15g <b>415 kcal</b>	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty czerwonej, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Babka cytrynowa, Herbata malinowa <b>175 kcal</b>	<b>1265 kcal</b>
Czwartek 17.10	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony, Papryka świeża 15g, jajko z majonezem 5g, ketchup <b>415 kcal</b>	Zupa Pieczarkowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, surówka "3 ogórki" 50g, Sok pomarańczowy 150g, Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Kisiel owocowy, Chrupki kukurydziane <b>188 kcal</b>	<b>1283 kcal</b>
Piątek 18.10	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy, Ser żółty 15g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy niski słodzony 15g <b>420 kcal</b>	Zupa Grochówka 300g, Tilapia panierowana 60g, ziemniaki puree 120 g, surówka z ogórka kiszzonego 50g, Kompot z truskawek 150g, Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Gruszka <b>172 kcal</b>	<b>1262 Kcal</b>

Menu Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

<b>Poniedziałek 21.10</b>	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>410 kcal</b>	Zupa Ogórkowa 300g Potrawka z kurczaka z warzywami Ryż 120g, Surówka z kapusty młodej 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>678 kcal</b>	Jogurt owocowy  <b>190 kcal</b>	<b>1278 kcal</b>
<b>Wtorek 22.10</b>	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szynka bosmana 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i> <b>420 kcal</b>	Zupa 300g Makaron kokardki z twarogiem i śmietanką 200 g Kompot z aronii 150g Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Bagietka z masłem i dżemem truskawkowym, Herbata z cytryną <b>165 kcal</b>	<b>1260 kcal</b>
<b>Środa 23.10</b>	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g <b>420 kcal</b>	Zupa Owocowa z makaronem 300g, Bitki w sosie własnym 60 g ziemniaki purre 120 g , surówka z ogórka kiszzonego 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Jabłko  <b>165 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>
<b>Czwartek 24.10</b>	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , Salami 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem <b>425 kcal</b>	Zupa Barszcz biały 300g, Kopytka z sosem pieczarkowym 200g Surówka z pekinki 50 g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Wafelek "Góralek "  <b>167 kcal</b>	<b>1272 kcal</b>
<b>.Piątek 25,10</b>	Kakao 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty 15g, Sałatka jarzynowa 20g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży <b>430 kcal</b>	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g,Jajko w sosie koperkowym 60g ,ziemniaki z koperkiem 120g , surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>650 kcal</b>	Banan  <b>204 kcal</b>	<b>1284 kcal</b>

**Menu** Zatwierdzone przez Dietetykę mgr.Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Poniedziałek 28.10	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g <b>410 kcal</b>	Zupa Pieczarkowa 300g, Spaghetti bolognese 200g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Jogurt owocowy <b>180 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>
Wtorek 29.10	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>415 kcal</b>	Zupa Grochówka 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa <b>192 kcal</b>	<b>1287 kcal</b>
Środa 30.10	Zupa mleczna 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka z beczki 15g, Serek topiony 5g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony, Papryka świeża <b>415 kcal</b>	Zupa Barszcz ukraiński 300g, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka: Sałata w jogurcie 50g, Kompot z aronii 150g, Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Jabłko <b>188 kcal</b>	<b>1278 kcal</b>
Czwartek 31.10./	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 5g, Jajko na twardo, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, ketchup <b>420 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Pierogi leniowe z masłem i bułką tartą 200g, kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Wafelek Grzesiek <b>172 kcal</b>	<b>1277 Kcal</b>
1.11 Dziątek				

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme