

## JADŁOSPIS NA GRUDZIĘŃ 2019 r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
<b>02.12</b>	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka 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>
<b>Wtorek 03.12</b>	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 Rosół z makaronem 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g, kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Jabłko, <b>192 kcal</b>	<b>1287 kcal</b>
<b>Środa 04.12</b>	Zupa mleczna 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka z beczki 15g, Serek topiony 5g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony, Papryka świeża <b>415 kcal</b>	Zupa Jarzynowa 300g, Naleśniki z twarogiem waniliowym i musem trusk. 200g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa <b>188 kcal</b>	<b>1278 kcal</b>
<b>. Czwartek 05.12..</b>	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>420 kcal</b>	Zupa Kapuśniak 300g, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, marchewka z groszkiem 50g, Kompot z aronii 150g, Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Gruszka <b>172 kcal</b>	<b>1277 Kcal</b>
<b>06.12 Piątek</b>	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy. Ser żółty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 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 09.12	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 15g, pomidor/ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g,Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>410 kcal</b>	Zupa Kartoflanka 300g, Potrawka z kurczaka 60g , ryż 100g 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 10.12	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyunka 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>	Jabłko ciasteczka zbożowe <b>168 kcal</b>	<b>1273 kcal</b>
	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Twarożek ze szczypiorkiem ,ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g <b>425 kcal</b>	Zupa Gołąbkowa 300g Makaron w śniegu ( z twarogiem iśmietanką) 200 g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>685 kcal</b>	Mandarynki <b>155 kcal</b>	<b>1265 kcal</b>
Czwartek 12.12	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>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>	Budyń śmietanowy <b>153 kcal</b>	<b>1263 kcal</b>
Piątek 13.12	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 <b>167 kcal</b>	<b>1267 kcal</b>

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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
16.12 Poniedziałek	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 17.12	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 Pomidorowa z ryżem 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty czerwonej Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>680 kcal</b>	Banan .  <b>204 kcal</b>	<b>1284 kcal</b>
Środa 18.12	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 Barszcz Biały 300g Makaron w śniegu ( z twarożkiem i śmietanką ) 200 g Kompot z aronii 150g Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Babka cytrynowa Herbata malinowa  <b>175 kcal</b>	<b>1265 kcal</b>
Czwartek 19..12	Kakao 250 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser żółty Gouda 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Pasta z tuńczyka i jajka 15g <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 20.12	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Ser żółty 15g , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy nisko 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>	Jabłko  <b>172 kcal</b>	<b>1262 Kcal</b>

*Menu Zatwierdzone przez Dietetyka mgr.Katarzynę Homme*

<b>Poniedziałek 23.12</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, makaron 120g, Surówka z kapusty białej 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>678 kcal</b>	Jogurt owocowy          <b>190 kcal</b>	<b>1278 kcal</b>
<b>Wtorek 24.12</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 Rosół z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>675 kcal</b>	Banan          <b>165 kcal</b>	<b>1260 kcal</b>
<b>.Piątek 27.12</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>	Gruszka          <b>204 kcal</b>	<b>1284 kcal</b>

*Menu Zatwierdzone przez Dietetyka mgr.Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
	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 31.12	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, Pierogi ruskie 200g, kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Mandarynki <b>192 kcal</b>	<b>1287 kcal</b>
Środa 01.01				
Czwartek 02.01.	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>	Kisiel owocowy <b>172 kcal</b>	<b>1277 Kcal</b>
03.01 Piątek	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, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Banan <b>167 kcal</b>	<b>1267 kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr.Katarzynę Homme