



## JADŁOSPIS NA maj 2021r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
3.05.. Poniedziałek				
Wtorek 04.05	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty / Salami 15g , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g <b>415 kcal</b>	Zupa Ogórkowa 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Jabłko <b>204 kcal</b>	<b>1289 kcal</b>
Środa 05.05..	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Polędwica królewska 15g, Pasta jajeczna , Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>425 kcal</b>	Zupa Kalafiorowa 300g, Makaron świderki z twarogiem i śmietanką , kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>665 kcal</b>	Chałka z masłem i dżemem , Herbatka z cytrynką <b>188 kcal</b>	<b>1278 kcal</b>
Czwartek 06.05..	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Parówka z szynki 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g,ketchup <b>415 kcal</b>	Zupa Barszcz ukraiński 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza 120g. Surówka z marchewki 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Kisiel owocowy. Chrupki kukurydziane <b>188 kcal</b>	<b>1273 kcal</b>
Piątek 07.05 ..	Kawa Inka z mlekiem 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Sałatka makaronowo-serowa , pasztet delikatesowy 10g Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, <b>425 kcal</b>	Zupa Jarzynowa 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>650 kcal</b>	Banan , <b>178 kcal</b>	<b>1253 kcal</b>

Menu zatwierdzone przez **mgr.Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
-------	-----------	-------	--------------	-------

<b>Poniedziałek</b> 10.05	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g  <b>420 kcal</b>	Zupa Krupnik 300g, Potrawka z kurczaka 60g Ryż 120 g Surówka z białej kapusty 50 g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>665 kcal</b>	Jogurt owocowy ,  <b>200 kcal</b>	<b>1285 kcal</b>
<b>Wtorek</b> 11.05	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyńka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Miód  <b>430 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty czerwonej 50g kompot wieloowocowy 150 g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Gruszka  <b>128 kcal</b>	<b>1228 kcal</b>
<b>Środa</b> 12.05	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g  <b>420 kcal</b>	Zupa Żurek 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200 g, kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna  <b>660 kcal</b>	Bułeczka z masłem i psztetem delikatesowym , Herbata z cytrynką  <b>180 kcal</b>	<b>1260 kcal</b>
<b>Czwartek</b> 13.05	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g  <b>425 kcal</b>	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g Indyk w sosie serowym 60g, ziemniaki z koperkiem , surówka z pekinki 50 g Kompot z aronii 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Koktajl truskawkowy na kefirze  <b>195 kcal</b>	<b>1290 kcal</b>
<b>Piątek</b> 14.05	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Salami , sałatka jarzynowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem  <b>420 kcal</b>	Zupa Grochówka 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g , ziemniaki puree 120g, surówka : "3 ogórki " 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna  <b>640 kcal</b>	Jabłko  <b>167 kcal</b>	<b>1227 kcal</b>

Menu zatwierdzone przez **mgr. Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
-------	-----------	-------	--------------	-------

Poniedziałek.. 17.05	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g  <b>420 kcal</b>	Zupa Grochówka 300g, Gulasz wieprzowy 60g Kasza 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Jogurt owocowy  <b>179 kcal</b>	<b>1269 kcal</b>
Wtorek 18.05	Mleczna z makaronem 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Serek topiony 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g  <b>425 kcal</b>	Zupa Barszcz biały 300g, Makaron kokardki z twarogiem i musem truskawkowym 200g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna  <b>665 kcal</b>	Babka cytrynowa Herbatka malinowa  <b>204 kcal</b>	<b>1294 kcal</b>
Środa 19.05	Zupa mleczna 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g. Rzodkiewka , Pasta jajeczna z tuńczykiem 20g,  <b>395 kcal</b>	Zupa fasolowa 300g, Bitki w sosie własnym 60 g , Ziemniaki 120 g , surówka buraczki domowe 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Koktajl truskawkowy na kefirze  <b>172 kcal</b>	<b>1237 kcal</b>
Czwartek 20.05	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Parówka z szynki 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, ketchup  <b>415 kcal</b>	Zupa Kartoflanka z koperkiem 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>645 kcal</b>	Jabłko , marchewka do chrupania  <b>188 kcal</b>	<b>1248 kcal</b>
22.05 Piątek	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , 15g . Sałatka ryżowa , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g  <b>425 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Paluszki rybne 60g , ziemniaki purre 120g , surówka z kapusty kiszzonej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>660 kcal</b>	Banan  <b>172 kcal</b>	<b>1257 Kcal</b>

Menu zatwierdzone przez **mgr. Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
-------	-----------	-------	--------------	-------

Poniedziałek.. 24.05	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g  <b>430 kcal</b>	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g  kompot wielowocowy 150g Woda mineralna  <b>665 kcal</b>	Jogurt owocowy.     <b>180 kcal</b>	<b>1275 kcal</b>
Wtorek	Zupa Mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g  <b>420 kcal</b>	Zupa Kapuśniak 300g, Udło z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wielowocowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Jabłko     <b>172 kcal</b>	<b>1262 kcal</b>
Środa	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g  <b>445 kcal</b>	Zupa Barszcz biały 300g, Racuchy z jabłkami i konfuturą śliwkową 200 g  Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna  <b>665 kcal</b>	Chałka z masłem i dżemem trusk, Herbata z miętą   <b>179 kcal</b>	<b>1289 kcal</b>
Czwartek 27.05	Płatki na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g  <b>415 kcal</b>	Zupa rosół z makaronem 300g, Bitki wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, Buraczki domowe 50g  Kompot wielowocowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Koktajl truskawkowy na kefirze     <b>210 kcal</b>	<b>1295 kcal</b>
Piątek	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , Sałatka makaronowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem <b>430 kcal</b>	Zupa Owocowa z makaronem 300g Ryba Tilapia panierowana 60g, Ziemniki , sos koperkowy 120 g, Surówka z marchewki i jabłka 50g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna <b>665 kcal</b>	Gruszka     <b>172 kcal</b>	<b>1267 kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

