



## JADŁOSPIS NA czerwiec 2022r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek .. 30.05	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, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza 120g, surówka z kapusty świeżej 50g,,  Sok jabłkowy 150g Woda mineralna <b>660 kcal</b>	Jogurt owocowy.  <b>190 kcal</b>	<b>1260 kcal</b>
Wtorek 31.05	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Pasta jajeczna , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g <b>420 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki puree 120g .marchewka z groszkiem 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Jabłko  <b>205 kcal</b>	<b>1300 kcal</b>
Środa 01.06	Kawa Inka z mlekiem 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 Żurek 300g, Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g , kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>665 kcal</b>	Góralek  <b>195 kcal</b>	<b>1275 kcal</b>
Czwartek 02.06	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g,pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Nutella 15g <b>425 kcal</b>	Zupa barszcz ukraiński 300g, Spaghetti bolognese 200g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Jabłko  <b>195kcal</b>	<b>1290 kcal</b>
Piątek 03.06	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy / Sałatka jarzynowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem <b>430 kcal</b>	Zupa Kalafiorowa 300g, Paluszki rybne 60g, ,ziemniaki puree 120 g , , surówka : "3 ogórki " 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Banan  <b>165 kcal</b>	<b>1265 kcal</b>

Menu zatwierdzone przez mgr.Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 06.06	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>420 kcal</b>	Zupa Krupnik 300g, Potrawka z kurczaka 60 g Ryż 120g ,surówka z pekinki 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Jogurt owocowy   <b>190 kcal</b>	<b>1280 kcal</b>
Wtorek 07..06	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, Kotlet mielony 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z marchewki 50g kompot wieloowocowy 150 g <b>Woda mineralna</b> <b>660 kcal</b>	Jabłko   <b>195 kcal</b>	<b>1275 kcal</b>
Środa 08.06	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g  <b>440 kcal</b>	Zupa Grochówka 300g Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g Kompot z aronii 150g Woda mineralna  <b>650 kcal</b>	Chałka z masłem , Herbata owocowa   <b>195 kcal</b>	<b>1250 kcal</b>
Czwartek 9.06	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>430 kcal</b>	Zupa z pora z ryżem 300g, Ryba Tilapia panierowana 60g Ziemniaki z koperkiem 120 g. Surówka kapusty kiszonej 50g kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna  <b>665 kcal</b>	Kiwi   <b>200 kcal</b>	<b>1295 kcal</b>
Piątek 10.06	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , ser żółty 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem  <b>435 kcal</b>	Zupa Żurek 300g, Makaron kokardki z twarogiem i truskawkami 200 g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>655 kcal</b>	Banan   <b>180kcal</b>	<b>1270 kcal</b>

Menu zatwierdzone przez *mgr. Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 13.06	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 Kapuśniaczek 300g, Spaghetti bolognese 200 g  Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Jogurt owocowy          <b>190 kcal</b>	          <b>1280 kcal</b>
Wtorek 14.06	Zupa mleczna 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g  <b>410 kcal</b>	Zupa rosół z makaronem 300g, Bitki w sosie własnym 60 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , surówka :buraczki 50g Kompot śliwkowy 150g  <b>680 kcal</b>	Truskawki,          <b>204 kcal</b>	          <b>1294 kcal</b>
Środa 15.06	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupek 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g  <b>420 kcal</b>	Zupa Ogórkowa 300g, Naleśniki z twarogiem waniliowym i truskawkami 200 g, Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna  <b>660 kcal</b>	Babka cytrynowa Herbatka z cytrynką          <b>210kcal</b>	          <b>1290 kcal</b>
Czwarte 16.06				
Piątek 17.06	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, ser żółty. Sałatka makaronowa 15g . Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g  <b>430 kcal</b>	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna  <b>650 kcal</b>	Banan          <b>180 kcal</b>	          <b>1260 Kcal</b>

Menu zatwierdzone przez *mgr. Katarzynę Homme*

<b>Poniedziałek.</b> <b>20.06</b>	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g  <b>410 kcal</b>	Zupa Jarzynowa 300g Gulasz wieprzowy 60g Kasza 120g, Surówka z pekinki 50g,  kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Jogurt owocowy  <b>190 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>
<b>Wtorek</b> <b>21.06</b>	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka Oliwki czarne  <b>420 kcal</b>	Zupa Gołąbkowa 300g Makaron kokardki z twarogiem i truskawkami 200g,  Kompot z aronii 150g Woda mineralna  <b>660 kcal</b>	Góralek  <b>210 kcal</b>	<b>1290 kcal</b>
<b>Środa</b> <b>22.06</b>	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g  <b>430 kcal</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka " 3 ogórki " Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>680 kcal</b>	Bułka z dżemem truskawkowym Herbata z cytryną  <b>210 kcal</b>	<b>1280 kcal</b>
<b>Czwartek</b> <b>23.06</b>	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>425 kcal</b>	Zupa Żurek 300g, Naleśniki z musem truskawkowym 200g .  kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Banan  <b>195 kcal</b>	<b>1290 kcal</b>
<b>Piątek</b> <b>24.06</b>	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, pasztet15g, Sałatka Jarzynowa 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży  <b>440 kcal</b>	Zupa Kartoflanka 300g, Tilapia z sosem koperkowym 60g , ziemniaki puree 120g , surówka z młodej kapusty 50g  Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Jabłko .  <b>180 kcal</b>	<b>1290 kcal</b>

Menu zatwierdzone przez **mgr.Katarzynę Homme**

<b>Poniedziałek.</b> 27.06..	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g  <b>420 kcal</b>	Zupa Kalafiorowa 300g, Potrawka z kurczaka 60g Ryż 120g, Marchewka z groszkiem 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Jogurt owocowy  <b>179 kcal</b>	<b>1269 kcal</b>
<b>Wtorek</b> 28.06	Mleczna z makaronem 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka 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>
<b>Środa</b> 29.06	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 60g, Ziemniaki 120g, 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>
<b>Czwartek</b> 30..06	Kakao 200g, 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,  <b>188 kcal</b>	<b>1248 kcal</b>
<b>Piątek</b> 01.07	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy, 15g. Sałatka ryżowa, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g  <b>425 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Paluszki rybne 60g, ziemniaki puree 120g, surówka z kapusty kiszanej 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**