

JADŁOSPIS NA wrzesień 2022r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Czwartek 01.09	<p>Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g</p> <p>415 kcal</p>	<p>Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Klopsiki w sosie koperkowym 60g, ziemniaki puree 120g. Surówka z białej kapusty 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna</p> <p>670 kcal</p>	<p>Jabłko</p> <p>188 kcal</p>	1273 kcal
Piątek 02.09	<p>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,</p> <p>425 kcal</p>	<p>Zupa Grochówka 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g ,ziemniaki puree 120g, surówka : "3 ogórki " 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna</p> <p>650 kcal</p>	<p>Banan ,</p> <p>178 kcal</p>	1253 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr. Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 05.09	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 420 kcal	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jogurt owocowy , 200 kcal	1285 kcal
Wtorek 06.09	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyunka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Miód 430 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty czerwonej 50g kompot wieloowocowy 150 g Woda mineralna 670 kcal	Gruszka 128 kcal	1228 kcal
Środa 07.09	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 420 kcal	Zupa Żurek 300g, Naleśniki z musem jagodowym i twarogiem waniliowym 200 g, kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna 660 kcal	Śliwki 180 kcal	1260 kcal
Czwartek 08.09	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 425 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g Indyk w sosie serowym 60g,ziemniaki z koperkiem ,surówka z pekinki 50 g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 670 kcal	Jabłko 188 kcal	1283 kcal
Piątek 09.09	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 420 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 640 kcal	Banan 167 kcal	1227 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 12.09	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 420 kcal	Zupa Grochówka 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, Kompot śliwkowy 150g, Woda mineralna 670 kcal	Jogurt owocowy 179 kcal	1269 kcal
Wtorek 13.09	Mleczna z makaronem 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa / Serek topiony 15g, ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 425 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Makaron kokardki z twarożkiem i śmietanką 200g, Sok pomarańczowy 150g, Woda mineralna 665 kcal	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa 204 kcal	1294 kcal
Środa 14.09	Zupa mleczna 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, Rzodkiewka, Pasta jajeczna z tuńczykiem 20g, 395 kcal	Zupa fasolowa 300g, Bitki w sosie własnym 60g, Ziemniaki 120g, surówka buraczki domowe 50g, Kompot śliwkowy 150g, Woda mineralna 670 kcal	Gruszka 172 kcal	1237 kcal
Czwartek 15.09	Płatki na mleku 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 415 kcal	Zupa Kartoflanka z koperkiem 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna 645 kcal	Jabłko, 188 kcal	1248 kcal
Piątek 16.09	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy, 15g. Sałatka ryżowa, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g 425 kcal	Zupa Rosół z makaronem 300g, Paluszki rybne 60g, ziemniaki puree 120g, surówka z kapusty kiszonej 50g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna 660 kcal	Banan 172 kcal	1257 Kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*

Poniedziałek .. 19.09	Mleko 200g, Herbata z cytrynką, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana / ser żółty 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, papryka czerwona , Miód 15g 415 kcal	Zupa Ogórkowa 300g Potrawka z kurczaka 60g Ryz 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 675 kcal	Jogurt owocowy 200 kcal	1290 kcal
Wtorek 20.09	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka Oliwki czarne 5g 430 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z Sałata z jogurtem 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 680 kcal	Mandarynki 128 kcal	1238 kcal
Środa 21.09	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g,Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 425 kcal	Zupa Żurek 300g Kopytka domowe z sosem pieczeniowym 200g, Surówka z kapusty kiszonej 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 650 kcal	Ciasto jogurtowe Herbata z cytrynką 150 kcal	1225 kcal
Czwartek 22.09	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 415 kcal	Zupa Kalafiorowa 300g, Tilapia z sosem koperkowym 60g,ziemniaki 120g , surówka z kapusty świeżej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Gruszka 172 kcal	1247 kcal
Piątek 23.09	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Sałatka Jarzynowa 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży 430 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 200g . kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Jabłko 188 kcal	1268 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr.Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	
Poniedziałek. 26.09..	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120g, surówka z młodej kapusty 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 680 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1290 kcal
Wtorek 27.09..	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 425 kcal	Zupa Barszcz ukraiński 300g, Makaron świderki z twarogiem i śmietanką 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa 205 kcal	1290 kcal
Środa 28.09.	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 15g, oliwki zielone 5g, 415 kcal	Zupa Rosół z makaronem 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g ziemniaki puree 120g surówka z kapusty świeżej 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna 650 kcal	Gruszka 188 kcal	1253 kcal
Czwartek 29.09..	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 5g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, ketchup 430 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Klopsy w sosie pomidorowym 60g. ziemniaki 120g. surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Banan 1 szt, 172 kcal	1262 Kcal
Piątek 30.09	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka súpki 20g, Sałatka jarzynowa 15g 420 kcal	Zupa Ogórkowa Ryż z jabłkami i cynamonem 200 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jabłko 188 kcal	1273 kcal

Menu Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

