



JADŁOSPIS NA luty 2023 r. .

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 06.02.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 415 kcal	Zupa Grochówka 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Jogurt owocowy. 188 kcal	1273 kcal
Wtorek 07.02.2023	Zupa mleczna 250 g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, twarożek ze szczypiorkiem , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, 430 kcal	Zupa ogórkowa 300g, Klopsy w sosie koperkowym 60g, ziemniaki puree 120g, Surówka kolorowa z pekinki 50g kompot wieloowocowy 150 g 680 kcal	Chałka z masłem i powidłami śliwkowymi , Herbatka malinowa 189 kcal	1299 kcal
Środa 08.02.2023	Zupa Mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Serek topiony , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki , Pasta rybna 5g. 425 kcal	Zupa Kartoflanka z koperkiem 300g, Łazanki 200g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Mandarynki 204 kcal	1294 kcal
Czwartek 09.02.2023	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 435 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Gulasz z indyka z warzywami 60g, ziemniaki puree 120g surówka z czerwonej kapusty 50g kompot wieloowocowy 150g 660 kcal	Jabłko 210 kcal	1305 kcal
Piątek 10.02.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, ser żółty 15g, Sałatka jarzynowa 50g , Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Ogórek kiszony 15g 430 kcal	Zupa Rosół z ryżem 300g, Naleśniki z twarożkiem waniliowym i musem truskawkowym 200g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Banan 1 szt. 179 kcal	1274 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 13.02.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 430 kcal	Zupa Żurek 300g, Makaron w śniegu (świderki z twarogiem i śmietanką) , kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jogurt owocowy , 190 kcal	1285 kcal
Wtorek 14.02.2023	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyńka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Miód 450 kcal	Zupa Kapuśniaczek 300g Udko w sosie marchewkowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, Surówka: buraczki domowe 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 630 kcal	Babka cytrynowa , Herbata owocowa 148 kcal	1228 kcal
Środa 15.02.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 10g ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 460 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Gulasz wieprzowy 60 g, Kasza 120 g . Surówka z pekinki 50 g kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna 670 kcal	Banan 190 kcal	1310 kcal
Czwartek 16.02.2023	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 435 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Kotlet mielony 60 g , ziemniaki purre , 120g , marchewka z groszkiem 0g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 650 kcal	Jabłko 150 kcal	1235 kcal
Piątek 17.02.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty , sałatka ryżowa z tuńczykiem 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 430 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Gruszka 177 kcal	1267 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek. 20.02.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 410 kcal	Zupa Kalafiorowa 300g, Potrawka z kurczaka z warzywami 60g Ryż 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 189 kcal	1259 kcal
Wtorek 21.02.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka z beczki / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal	Zupa Barszcz ukraiński 300g, Klopsy w kolorowym sosie warzywnym 60g Makaron świderki 120 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Ciasto jogurtowe Herbata z cytrynką i miętą 204 kcal	1289 kcal
Środa 22.02.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, , twaróg ze szczypiorkiem , marchewka słupki 20g, oliwki czarne 430 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Bitki w sosie własnym 60 g , ziemniaki purre 120 g , surówka Sałata w jogurcie 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jabłko 159 kcal	1224 kcal
Czwartek 23.02.2023	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Ogórek kiszony 15g, Serek Topiony pomidor/rzodkiewka 15g, Miód 15g 435 kcal	Zupa Kapuśniaczek 300g, Kopytka domowe z sosem pieczeniowym 200g Surówka 'z kapusty białej 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 655 kcal	Pomarańcza 188 kcal	1278 kcal
Piątek 24.02.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , Sałatka makaronowo-serowa , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g 420 kcal	Zupa z pora z kaszą kus-kus 300g, Paluszki rybne 60g , ziemniaki purre 120g , surówka "3 ogórki " 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna 670 kcal	Banan , 182 kcal	1272 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*

Poniedziałek. 27.02.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Ogórkowa 300g Spaghetti bolognese 160g , kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 186 kcal	1276 kcal
Wtorek 28.02.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 430 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g,marchewka z groszkiem 50g, Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Jabłko , 180 kcal	1260 kcal
Środa 01.03.2023	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g,pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Pasta rybna ze szczypiorkiem 15g 425 kcal	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 200g . kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Wafelek Grzesiek 172 kcal	1267 kcal
Czwartek 02.03.2023	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 435 kcal	Zupa Pomidorowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g, kasza 120g, surówka z marchewki i pomarańczy 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 665 kcal	Mandarynki 167 kcal	1267 kcal
Piątek 04.03.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty 15g, Sałatka Jarzynowa 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży 430 kcal	Zupa Rosół z makaronem 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g , ziemniaki z koperkiem 120g , surówka z kapusty kiszonej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Kisiel owocowy ,chrupki kukurydziane 187 kcal	1267 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*