

JADŁOSPIS NA maj 2023r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 01.05.2023				
Wtorek 02.05.2023	Kakao 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty / Salami 15g , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 415 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot śliwkowy 150g 670 kcal	Jabłko 204 kcal	1289 kcal
Środa 03.05.2023				
Czwartek 04.05.2023	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Szyńka 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g,ketchup 415 kcal	Zupa Barszcz ukraiński 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza 120g. Surówka z marchewki 50g kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Wafelek Grzesiek 188 kcal	1273 kcal
Piątek 06.05.2023	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, 425 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g 650 kcal	Jogurt owocowy 178 kcal	1253 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 08.05.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 420 kcal	Zupa Krupnik 300g, Potrawka z kurczaka 60g Ryż 120 g Surówka z białej kapusty 50 g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Jogurt owocowy , 200 kcal	 1285 kcal
Wtorek 9.05.2023	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyńka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Miód 430 kcal	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 670 kcal	Drożdżówka, herbata owocowa 128 kcal	 1228 kcal
Środa 10.05.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 420 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200 g, kompot z aronii i truskawki 150g 660 kcal	Wafelek 180 kcal	 1260 kcal
Czwartek 11.05.2023	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 425 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g Ryż z jabłkami i cynamonem Sok pomarańczowy 150 g 670 kcal	Banan 195 kcal	 1290 kcal
Piątek 12.05.2023	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 Grochówka 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g ,ziemniaki puree 120g, surówka : "3 ogórki " 50g Kompot wieloowocowy 150g 640 kcal	Jabłko 167 kcal	 1227 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek. 15.05.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g <i>420 kcal</i>	Zupa Kalafiorowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g Kasza 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, Kompot śliwkowy 150g <i>670 kcal</i>	Jogurt owocowy <i>179 kcal</i>	<i>1269 kcal</i>
Wtorek 16.05.2023	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 <i>425 kcal</i>	Zupa Barszcz biały 300g, Makaron kokardki z twarogiem i musem truskawkowym 200g Sok pomarańczowy 150g <i>665 kcal</i>	Babka cytrynowa Herbatka malinowa <i>204 kcal</i>	<i>1294 kcal</i>
Środa 17.05.2023	Zupa mleczna 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g. Rzodkiewka , Pasta jajeczna z tuńczykiem 20g, <i>395 kcal</i>	Zupa z pora 300g, Bitki w sosie własnym 60 g , Ziemniaki 120 g , surówka buraczki domowe 50g Kompot śliwkowy 150g <i>670 kcal</i>	Góralek <i>172 kcal</i>	<i>1237 kcal</i>
Czwartek 18.05.2023	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 <i>415 kcal</i>	Zupa Kartoflanka z koperkiem 300g, Pierogi leniwe z maselkiem i bułką tartą 200g Kompot wieloowocowy 150g <i>645 kcal</i>	Jabłko , <i>188 kcal</i>	<i>1248 kcal</i>
Piątek 19.05.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , 15g . Sałatka ryżowa , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g <i>425 kcal</i>	Zupa jarzynowa z kaszą kus-kus 300g, Paluszki rybne 60g , ziemniaki pure 120g , surówka z kapusty kiszzonej 50g Kompot wieloowocowy 150g <i>660 kcal</i>	Banan <i>172 kcal</i>	<i>1257 Kcal</i>

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 22.05.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Jogurt owocowy. 180 kcal	1275 kcal
Wtorek 23.05.2023	Zupa Mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Drożdżówka, herbata z miętą 172 kcal	1262 kcal
Środa 24.05.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 445 kcal	Zupa Gołąbkowa 300g, Makaron świderki z twarogiem i Śmietanką 200 g Sok pomarańczowy 150g 665 kcal	Jabłko 179 kcal	1289 kcal
Czwartek 25.05.2023	Płatki na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 415 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Bitki wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, Buraczki domowe 50g Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Mandarynki 210 kcal	1295 kcal
Piątek 26.05.2023	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 430 kcal	Zupa Ogórkowa 300g Łazanki 200g Sok pomarańczowy 150g 665 kcal	Banan 172 kcal	1267 kcal

Zatwierdzone przez Dietetyką mgr Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 29.05.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 420 kcal	Zupa Krupnik 300g, Potrawka z kurczaka 60 g ryż 120 g surówka 50g kompot śliwkowy 150g 660 kcal	Jogurt owocowy 200 kcal	1280 kcal
Wtorek 30.05.2023	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 415 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Makaron świderki z twarogiem i śmietanką 200 g Sok jabłkowy 150g 670 kcal	Chałka z masłem i dżemem, Herbatka z cytryną 204 kcal	1289 kcal
Środa 31.05.2023	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 425 kcal	Zupa Kalafiorowa 300g, Pulpety w sosie koperkowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, Buraczki domowe 50g, Sok jabłkowy 150g 665 kcal	Mandarynki 188 kcal	1278 kcal
Czwartek 01.06.2023	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 415 kcal	Zupa Barszcz ukraiński 300g, Antrykot z piersi kurczaka 60g, ziemniaki puree 120g, marchewka z groszkiem 50g kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Jabłko, 188 kcal	1273 kcal
Piątek 02.06.2023	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, 425 kcal	Zupa Grochówka 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g ziemniaki puree 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g 650 kcal	Banan, 178 kcal	1253 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**