JADŁOSPIS NA czerwiec 2023 r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 05.06.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa15g ,Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g ***410 kcal***	Zupa Jarzynowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza 120g, surówka z kapusty świeżej 50g,, Sok jabłkowy 150g ***660 kcal***	Jogurt owocowy. ***190 kcal***	***1260 kcal***
Wtorek 06.06.2023	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 ***420 kcal***	Zupa Rosół z makaronem 300g, Kotlet z piersi kurczaka 60g, ziemniaki puree 120g marchewka z groszkiem 50g kompot wieloowocowy 150g ***675 kcal***	Jabłko ***205 kcal***	***1300 kcal***
Środa 07.06.2023	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 **415 *kcal***	Zupa Żurek 300g, Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g , kompot wieloowocowy 150g ***665 kcal***	Gruszka ***195 kcal***	***1275 kcal***
Czwartek 08.06.2023	*BOŻE CIAŁO*			
Piątek 09.06.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy / Salami 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem ***430 kcal***	Zupa Kalafiorowa 300g, Paluszki rybne 60g, ziemniaki puree 120 g , surówka :"3 ogórki " 50g Kompot wieloowocowy 150g ***670 kcal***	Banan **165 kcal**	***1265 kcal***

Menu zatwierdzone przez ***mgr Katarzynę Homme***

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 12.06.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g,Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g ***420 kcal***	Zupa Krupnik 300g, Potrawka z kurczaka 60 g Ryż 120g ,surówka z pekinki 50g Kompot wieloowocowy 150g ***670 kcal***	Jogurt owocowy ***190 kcal***	***1280 kcal***
Wtorek 13.06.2023	Zupa mleczna200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szynka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Miód ***420 kcal***	Zupa Owocowa z makaronem 300g, Kotlet mielony 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z marchewki 50g kompot wieloowocowy 150 g ***660 kcal***	Chałka z masłem , Herbata owocowa ***195 kcal***	***1275 kcal***
Środa 14.06.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g ***440 kcal***	Zupa Grochówka 300g Pierogi leniwe z masełkiem i bułką tartą 200g Kompot owocowy 150g ***650 kcal***	Jabłko ***195 kcal***	***1250 kcal***
Czwartek 15.06.2023	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 **430** ***kcal***	Zupa z pora z ryżem 300g, Ryba Tilapia panierowana 60g Ziemniaki z koperkiem 120 g. Surówka kapusty kiszonej 50g sok jabłkowy 150g ***665 kcal***	Truskawki **200 kcal**	***1295 kcal***
Piątek 16.06.2023	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 ***435 kcal***	Zupa Żurek 300g, Makaron kokardki z twarogiem i truskawkami 200 g Kompot wieloowocowy 150g ***655 kcal***	Banan **180kcal**	***1270 kcal***

Menu zatwierdzone przez ***mgr Katarzynę Homme***

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 19.06.2023	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa15g ,Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g ***420 kcal***	Zupa Kapuśniaczek 300g, Spaghetti bolognese 200 g Kompot owocowy 150g ***670 kcal***	Jogurt owocowy ***190 kcal***	***1280 kcal***
Wtorek 20.06.2023	Zupa mleczna 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g,Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g ***410 kcal***	Zupa rosół z makaronem 300g, Udko w sosie własnym 60 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , surówka :buraczki 50g Kompot śliwkowy 150g ***680 kcal***	Babka cytrynowa Herbatka z cytrynką ***204 kcal***	***1294 kcal***
Środa 21.06.2023	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g ***420 kcal***	Zupa Ogórkowa 300g, Naleśniki z twarożkiem waniliowym i musem truskawkowym 200 g, Kompot owocowy 150g ***660 kcal***	Truskawki, ***210kcal***	***1290 kcal***
Czwartek 22.06.2023	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g,pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Nutella15g **425 kcal**	Zupa barszcz ukraiński 300g, Bitki wieprzowe w sosie 60 g Kasza 120 g Surówka z kiszonego ogórka 50g kompot wieloowocowy 150g **670 kcal**	Jabłko ***195kcal***	***1290 kcal***
Piątek 23.06.2023	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, ser żółty. Sałatka makaronowa 15g . Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g ***430 kcal***	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Sok pomarańczowy 150g ***650 kcal***	Banan ***180 kcal***	***1260 Kcal***

Menu zatwierdzone przez ***mgr Katarzynę Homme***

Poniedziałek 26.06.2023	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g ***410 kcal***	Zupa Jarzynowa 300g Gulasz wieprzowy 60g Kasza 120g, Surówka z pekinki 50g, kompot wieloowocowy 150g ***670 kcal***	Jogurt owocowy ***190 kcal***	***1270 kcal***
Wtorek 27.06.2023	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szynka bosmana 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka Oliwki czarne ***420 kcal***	Zupa Gołąbkowa 300g Makaron kokardki z twarogiem i truskawkami 200g, Sok jabłkowy 150g ***660 kcal***	Bułka z dżemem truskawkowym Herbata z cytrynką ***210 kcal***	***1290 kcal***
Środa 28.06.2023	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g ***430 kcal***	Zupa pomidorowa z makaronem 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka " 3 ogórki " Kompot wieloowocowy 150g ***680 kcal***	Truskawki ***210 kcal***	***1280 kcal***
Czwartek 29.06.2023	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 ***425 kcal***	Zupa Żurek 300g, Naleśniki z musem truskawkowym 200g . Sok pomarańczowy 150g ***670 kcal***	Banan **195 kcal**	***1290 kcal***
Piątek 30.06.2023	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 ***440 kcal***	Zupa Kartoflanka 300g, Tilapia z sosem koperkowym 60g , ziemniaki puree 120g , surówka z młodej kapusty 50g Kompot wieloowocowy 150g ***670 kcal***	Jabłko . **180 kcal**	***1290 kcal***

Menu zatwierdzone przez ***mgr Katarzynę Homme***