

JADŁOSPIS NA maj 2024r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
PONIEDZIAŁEK 29.04.2024	Mleko , Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g , szynka drobiowa / 10g Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, dżem truskawkowy 425 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g 650 kcal	Banan 178 kcal	1253 kcal
WTOREK 30.04.2024	Kakao 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty / Salami 15g , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, miód 415 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza 120g. Surówka z marchewki 50g Sok pomarańczowy 150g 670 kcal	Jabłko 204 kcal	1289 kcal
ŚRODA 01.05.2024				
CZWARTEK 02.05.2024	Kawa Inka 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Szynka 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony, Papryka świeża 15g, Twarożek ze szczypiorkiem 415 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Wafelek Grzesiek 188 kcal	1273 kcal
PIĄTEK 03.05.2024				

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
PONIEDZIAŁEK 06.05.2024	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 07.05.2024	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 kap. czerwonej 50g Sok pomarańczowy 150 g 670 kcal	Gruszka 128 kcal	1228 kcal
ŚRODA 08.05.2024	Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 420 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarogiem waniliowym 200 g, kompot wieloowocowy 150g 660 kcal	Babka cytrynowa Herbata z cytrynką 180 kcal	1260 kcal
CZWARTEK 09.05.2024	Zupa mleczna 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 425 kcal	Zupa Kapuśniak 300g Indyk w sosie serowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120 g. surówka z pekinki 50 g Sok jabłkowy 150g 670 kcal	Banan 195 kcal	1290 kcal
PIĄTEK 10.05.2024	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, Makaron świderki z twarogiem 300 g Kompot wieloowocowy 150g 640 kcal	Jabłko 167 kcal	1227 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
PONIEDZIAŁEK 13.05.2024	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 Kalafiorowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g Kasza 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Jogurt owocowy 179 kcal	1269 kcal
WTOREK 14.05.2024	Kakao 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 twarogiem i musem truskawkowym 200g Sok pomarańczowy 150g 665 kcal	Ciasto jogurtowe Herbatka malinowa 204 kcal	1294 kcal
ŚRODA 15.05.2024	Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g. Rzodkiewka, Pasta jajeczna z tuńczykiem 20g, 395 kcal	Zupa z pora 300g, Bitki w sosie własnym 60g, Ziemniaki 120g, surówka buraczki domowe 50g Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Gruszka 172 kcal	1237 kcal
CZWARTEK 16.05.2024	Zupa mleczna 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa/ser 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g 415 kcal	Zupa Kartoflanka z koperkiem 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g Kompot wieloowocowy 150g 645 kcal	Jabłko, 188 kcal	1248 kcal
PIĄTEK 17.05.2024	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 jarzynowa z kaszą kus-kus 300g, Paluszki rybne 60g, ziemniaki purre 120g, surówka z kapusty kiszonej 50g Sok jabłkowy 150g 660 kcal	Banan 172 kcal	1257 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
PONIEDZIAŁEK 20.05.2024	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 Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Jogurt owocowy. 180 kcal	1275 kcal
WTOREK 21.05.2024	Kakao 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g 670 kcal	Jabłko 172 kcal	1262 kcal
ŚRODA 22.05.2024	Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupek 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 445 kcal	Zupa Gołąbkowa 300g, Makaron świderki z twarogiem i Śmietanką 200 g Sok pomarańczowy 150g 665 kcal	Drożdżówka Herbata z miętą i cytrynką 179 kcal	1289 kcal
CZWARTEK 23.05.2024	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówki z szynki 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor pomidor/rzodkiewka 15g, Ketchup 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 24.05.2024	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 Owocowa z makaronem 300g Łazanki 200g Sok pomarańczowy 150g 665 kcal	Banan 172 kcal	1267 kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
PONIEDZIAŁEK 27.05.2024	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, Spaghetti bolognese 300 g kompot śliwkowy 150g 660 kcal	Jogurt owocowy 200 kcal	1280 kcal
WTOREK 28.05.2024	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 Pomidorowa z ryżem 300g, Makaron świderki z twarogiem i śmietanką 200 g Sok jabłkowy 150g 670 kcal	Wafelek Grzesiek 204 kcal	1289 kcal
ŚRODA 29.05.2024	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Połędwica 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,,, kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Jabłko 188 kcal	1278 kcal
CZWARTEK 30.05.2024				
PIĄTEK 31.05.2024	Kawa Inka z mlekiem 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Sałatka makaronowo- serowa, pasztet delikatesowy 10g Pomidor/ogórek kiszony 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 Sok pomarańczowy 150g 650 kcal	Banan, 178 kcal	1253 kcal

Menu zatwierdzone przez **mgr Katarzynę Homme**