

JADŁOSPIS NA LIPIEC 2024 r.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Poniedziałek 01.07.2024	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 Ogórkowa 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot wieloowocowy 150g 680 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1290 kcal
Wtorek 02.07.2024	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, Ryż z jabłkami i cynamonem 200 g Sok pomarańczowy 150g 660 kcal	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa 205 kcal	1290 kcal
Środa 03.07.2024	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 wieloowocowy 150g 650 kcal	Wafelek Grzesiek 188 kcal	1253 kcal
Czwartek 04.07.2024	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 Jarzynowa z koperkiem 300g, Klopsy w sosie pomidorowym 0g, ziemniaki 120g. surówka z marchewki i jabłka 50g Sok pomarańczowy 150g 660 kcal	Banan 1 szt, 172 kcal	1262 Kcal
Piątek 05.07.2024	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Sałatka jarzynowa 15g 420 kcal	Zupa Żurek 300 g Makaron świderki z twarogiem i truskawkami 200g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Jabłko 159 kcal	1244 kcal

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 08.07.2024	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 430 kcal	Zupa Kartoflanka 300g, Gulasz wieprzowy 50 g Kasza jęczmienna 120 g Surówka z młodej kapusty 50 g Kompot śliwkowy 150g 650kcal	Jogurt owocowy , 180 kcal	 1260 kcal
Wtorek 09.07.2024	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyunka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,Papryka świeża , Miód 420 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200 g, kompot wieloowocowy 150g 660 kcal	Jabłko, 197 kcal	 1277 kcal
Środa 10.07.2024	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, , ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g Dżem truskawkowy 15g 440 kcal	Zupa owocowa z makaronem 300g, Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty czerwonej 50g Sok pomarańczowy 150g 640 kcal	Wafelek Grzesiek 205 kcal	 1285 kcal
Czwartek 11.07.2024	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser żółty Gouda 15g/ serek topiony Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Jajko z majonezem 5g 415 kcal	Zupa Krupnik 300g Makaron z twarogiem 300 g Kompot wieloowocowy 150g 660 kcal	Galaretki owocowa 167 kcal	 1242 kcal
Piątek 12.07.2024	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 400 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Bigos ze świeżej kapusty z kopytkami domowymi 200g Kompot wieloowocowy 150g 620 kcal	Banan 190 kcal	 1210 kcal

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 15.07.2024	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 Rosół z makaronem 300g, Potrawka z kurczaka 60g ryż 120g, Surówka z kapusty śwież. 50g, Kompot śliwkowy 150g 660 kcal	Jogurt owocowy , 179 kcal	1259 kcal
Wtorek 16.07.2024	Zupa Mleczna 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka z beczki / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki 50g Kompot wieloowocowy 150g 650 kcal	Banan 204 kcal	1274 kcal
Środa 17.07.2024	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupek 20g, Twarożek waniliowy 15g 430 kcal	Zupa 300g, Makaron kokardki z sałatką owocową na jogurcie naturalnym 200 g Sok pomarańczowy 150g 665 kcal	Jabłko , 159 kcal	1254 kcal
Czwartek 18.07.2024	Zupa mleczna 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 Fasolowa 300g, Kotlet mielony 60g, ziemniaki pure 120g. marchewka z groszkiem 50g kompot wieloowocowy 150g 650 kcal	Truskawki , 188 kcal	1253 kcal
Piątek 19.07.2024	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Salami 15g . , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 420 kcal	Zupa Selerowa z ryżem 300g Paluszki rybne 60g, Sos koperkowy Ziemniaki pure 120g surówka z kisz. Kapusty 50 g Sok jabłkowy 150g 665 kcal	Gruszka 172 kcal	1257 Kcal

Menu Zatwierdzone przez Dietetykę mgr Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 22.07.2024	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 430 kcal	Zupa Jarzynowa 300g Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, Kompot owocowy 150g 660 kcal	Jogurt owocowy , 190 kcal	1280 kcal
Wtorek 23.07.2024	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i> 430 kcal	Zupa Ogórkowa 300g Pulpety w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki purre 120g , Surówka z młodej kapusty 50g Kompot wieloowocowy 675 kcal	Ciasto jogurtowe , Herbata miętowa 128 kcal	1233 kcal
Środa 24.07.2024	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 440 kcal	Zupa Grochówka 300g, Bitki w sosie własnym 60 g , Kasza 120 g , surówka z ogórka kisz. 50g Sok Jabłkowy 150g 660 kcal	Arbuz 150 kcal	1250 kcal
Czwartek 25.07.2024	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g,pomidor ogórek konserwowy /rzodkiewka 15g, 415 kcal	Zupa Żurek 300g, Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 200g . kompot wieloowocowy 150g 640 kcal	Jabłko 197 kcal	1252 kcal
Piątek 26.07.2024	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty 15g, Sałatka ryżowa z kurczakiem 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży 400 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Paluszki rybne 60g sos koperkowy ziemniaki z koperkiem 120g , surówka z kapusty kisz. 50g Kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Banan , 190kcal	1255 kcal

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 29.07.2024	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 410 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Spaghetti bolognese 300 g Sok jabłkowy 150g 660 kcal	Jogurt owocowy. 190 kcal	 1260 kcal
Wtorek 30.07.2024	Kakao 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 Żurek 300g, Makaron z twarogiem 300g kompot wieloowocowy 150g 675 kcal	Jabłko 205 kcal	 1300 kcal
Środa 31.07.2024	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 Rosół z makaronem 300g, Gulasz wieprzowy 60 g Kasza 120 g Surówka z marchewki i jabłka 50 g kompot wieloowocowy 150g 665 kcal	Arbuz 195 kcal	 1275 kcal

Menu zatwierdzone przez *mgr Katarzynę Homme*