

JADŁOSPIS OGÓLNY

07.04.2025 – 18.04.2025

Poniedziałek 07.04.2025:

Śniadanie: Pieczywo żytnie(30g, GLU), masło(5g, MLE), szynka wieprzowa(20g, GLU,SEL,GOR), papryka(20g), kakao z mlekiem(150ml, GLU,MLE), Kaloryczność: ~350 kcal

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną(350ml, GLU,MLE,SEL,GOR), potrawka z indyka z mango w sosie warzywnym z mleczkiem kokosowym(50g, GLU,SEL,GOR), makaron fusilli(60g, GLU), kompot owocowy(150 ml)(wielowocowy bądź truskawkowy w zależności od dostępności), Kaloryczność: ~450 kcal

Podwieczorek: Galaretka owocowa(80ml,GLU), chlebek bananowy(40g,GLU,JAJ) - wypiek własny/niskosłodzony, kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~280 kcal

Wtorek 08.04.2025:

Śniadanie: Chleb pszenno - żytnie(30g, GLU), masło(5g, MLE), ser żółty(20g, MLE), rzodkiewka(20g), herbata owocowa(150ml), Kaloryczność: ~320 kcal

Obiad: Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną(350ml, GLU,MLE,SEL,GOR), kotlet mielony z łopatki wieprzowej(50g, GLU,JAJ,SEL,GOR), kluseczki śląskie(60g), surówka z czerwonej kapusty(40g), kompot owocowy(150ml) Kaloryczność: ~470 kcal

Podwieczorek: Rogalik z dżemem owocowym i mąką orkiszową(50g, GLU,JAJ) - wypiek własny, porcja owocu(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~300 kcal

Środa 09.04.2025:

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami zbożowymi(200ml, GLU,MLE) bułka tradycyjna z masłem(30g, GLU,MLE), masło(5g, MLE), wędlina drobiowa(20g, GLU,SEL,GOR), pomidor(20g), herbata owocowa(150ml), Kaloryczność: ~380 kcal

Obiad: Zupa pieczarkowa zabieleną śmietaną(350ml, GLU,MLE,SEL,GOR), serniczki z sera białego i polewą z jogurtu owocowego(**smażone**)(80g, GLU,JAJ,MLE), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~420 kcal

Podwieczorek: Domowa mini pizza z sosem pomidorowym, wędliną wieprzową i serem żółtym, warzywa – wyrób własny(60g, GLU,MLE), 100% sok owocowy(150ml), Kaloryczność: ~310 kcal

Czwartek 10.04.2025:

Śniadanie: Bułka pełnoziarnista(30g, GLU), masło(5g, MLE), krakowska parzona(20g, GLU,SEL,GOR), ogórek świeży(20g), herbata owocowa(150ml), naturalna maślanka owocowa(100ml, GLU,MLE), Kaloryczność: ~384 kcal

Obiad: Zupa ogórkowa z zacierką, zabieleną śmietaną(350ml, GLU,MLE,SEL,GOR), stripsy z piersi z kurczaka(50g, GLU,JAJ), ryż paraboliczny(60g), gotowana marchewka z groszkiem(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~440 kcal

Podwieczorek: Waniliowy pancake z mąką jaglaną - wyrób własny(50g, GLU,JAJ,MLE) - wyrób własny, porcja owocu(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~290 kcal

Piątek: 14.03.2025:

Śniadanie: Bułka tradycyjna z masłem(30g, GLU,MLE), pasta jajeczna(20g, GLU,JAJ), szczypiorek(10g), kawa inka z mlekiem(150ml, GLU,MLE), Kaloryczność: ~340 kcal

Obiad: Barszcz czerwony zabieleny śmietaną(350ml,GLU,MLE,GOR,SEL), kluseczki leniwe z polewą ze śmietankową(80G,GLU,JAJ,MLE), kompot owocowy(150ml)

Podwieczorek: Chałka drożdżowa z masłem(wypiek własny) – niskosłodzona(50g,GLU,JAJ,MLE) – wypiek własny, porcja owocu(50g), kompot owocowy(150ml) ~310 kcal

Poniedziałek 14.04.2025:

Śniadanie: Bułka kajzerka(30g, GLU), masło(5g, MLE), polędwica drobiowa(20g, GLU,SEL,GOR), pomidor(20g), kakao z mlekiem(150ml, GLU,MLE), Kaloryczność: ~360 kcal

Obiad: Zupa rosół z makaronem(350ml, GLU,SEL,GOR), gulasz wieprzowy ze schabu w sosie własnym(50g, GLU,SEL,GOR), kopytka(60g,GLU), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~460 kcal

Podwieczorek: Kakaowe ciasto marchewkowe z mąką z amarantusa(wypiek własny) - niskosłodzone(50g, GLU,JAJ), porcja owocu(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~320 kcal

Wtorek 15.04.2025:

Śniadanie: Pieczywo żytnie(30g, GLU), masło(5g, MLE), szynka wieprzowa(20g, GLU,SEL,GOR), papryka(20g), jogurt owocowy(100g, GLU,MLE), Kaloryczność: ~350 kcal

Obiad: Barszcz ukraiński zabieleny śmietaną(350ml, GLU,MLE,SEL,GOR), kotlet pożarski z sosem warzywnym(50g, GLU,MLE), ziemniaki(80g), surówka z marchewki z jabłkiem(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: 450 kcal

Podwieczorek: Paluch z nasionami chia i sezamem(wypiek własny) - niskosłodzone(50g, GLU,JAJ), porcja owocu(50g), kompot owocowy(150ML), Kaloryczność: ~300 kcal

Środa 19.03.2025:

Śniadanie: Pieczywo żytnie(30g, GLU), masło(5g, MLE), szynka wieprzowa(20g, GLU,SEL,GOR), papryka(20g), jogurt owocowy(100g, GLU,MLE), Kaloryczność: ~350 kcal

Obiad: Barszcz ukraiński zabieleny śmietaną(350ml, GLU,MLE,SEL,GOR), kotlet pożarski z sosem warzywnym(50g, GLU,MLE), ziemniaki(80g), surówka z marchewki z jabłkiem(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: 450 kcal

Podwieczorek: Placki ziemniaczane – wyrób własny(50g,GLU,JAJ), ogórek kiszony(20g), kompot owocowy(150ml)

Czwartek 17.04.2025:

Śniadanie: Pieczywo pszenno - żytnie(30ml, GLU), masło(5g, MLE), polędwica wieprzowa(20g, GLU,SEL,GOR), ogórek świeży(20g), kawa zbożowa z mlekiem(150ml, GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR), Kaloryczność: ~340 kcal

Obiad: Żurek z kiełbasą i jajkiem(350ml, GLU,MLE, JAJ,SEL,GOR), farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym (120g, GLU), kompot owocowy, Kaloryczność: ~470 kcal

Podwieczorek: Babeczka wielkanocna(wyrób własny) - niskosłodzona(*50g GLU,JAJ), porcja owocu(50g), kompot owocowy(150ml), Kaloryczność: ~310 kcal

Piątek 18.04.2025:

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronowymi zwierzątkami(200ml, GLU,MLE), bułka tradycyjna(30g, GLU), masło(5g, MLE), jajko gotowane(50g, JAJ), świeży koperek(10g), herbata owocowa(150ml). Kaloryczność: ~370 kcal

Obiad: Zupa krupnik(350ml, GLU,SEL,GOR), pieczony filet rybny z sosem cytrynowym(50g, GLU,JAJ,RYBA), ziemniaki(80g), surówka z gotowanych buraków(50g), kompot owocowy(150ml). Kaloryczność:~450 kcal

Podwieczorek: Ciasto wielkanocne(wyrób własny) - niskosłodzone(50g, GLU,JAJ), marchewka do chrupania(30g), kompot owocowy(150ml). Kaloryczność:~290 kcal