

Jadłospis ogólny 02.06.2025 r. - 13.06.2025 r.

Poniedziałek: 02.06.2025

Śniadanie: Pieczywo żytnie (25g, GLU), masło (4g, MLE), szynka wieprzowa (15g, GLU,SEL,GOR), papryka (15g), kakao z mlekiem (120ml, GLU,MLE). **Kalorie:** 320 kcal | **B:** 12 g | **W:** 45 g | **T:** 10 g.

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), potrawka z indyka z mango w sosie warzywnym z mleczkiem kokosowym (40g, GLU,SEL,GOR), makaron fusilli (50g, GLU), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 400 kcal | **B:** 18 g | **W:** 60 g | **T:** 14 g.

Podwieczorek: Galaretka owocowa (60ml, GLU), chlebek bananowy, niskosłodzony - wypiek własny (30g, GLU, JAJ) kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 242 kcal | **B:** 5 g | **W:** 40 g | **T:** 6 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 962 kcal | **Białko:** 35 g | **Węglowodany:** 145 g | **Tłuszcze:** 30 g.

Wtorek: 03.06.2025

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni (25g, GLU), masło (4g, MLE), ser żółty (15g, MLE), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml). **Kalorie:** 282 kcal | **B:** 10 g | **W:** 35 g | **T:** 9 g.

Obiad: Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), kotlet mielony z łopatki wieprzowej (40g, GLU,JAJ,SEL,GOR), **kluseczki śląskie** (50g, GLU), surówka z czerwonej kapusty (30g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 420 kcal | **B:** 20 g | **W:** 55 g | **T:** 15 g.

Podwieczorek: Rogalik z dżemem owocowym i mąką orkiszową, niskosłodzony - wypiek własny (40g, GLU, JAJ), porcja owocu (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 262 kcal | **B:** 6 g | **W:** 42 g | **T:** 5 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 964 kcal | **Białko:** 36 g | **Węglowodany:** 132 g | **Tłuszcze:** 29 g.

Środa: 04.06.2025

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami zbożowymi (150ml, GLU,MLE), bułka tradycyjna z masłem (25g, GLU,MLE), masło (4g, MLE), wędlina drobiowa (15g, GLU,SEL,GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml). **Kalorie:** 310 kcal | **B:** 14 g | **W:** 40 g | **T:** 11 g.

Obiad: Zupa pieczarkowa zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), serniczki z sera białego i polewą z jogurtu owocowego (smażone) (60g, GLU,JAJ,MLE), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 380 kcal | **B:** 16 g | **W:** 50 g | **T:** 12 g.

Podwieczorek: Domowa mini pizza z sosem pomidorowym, serem żółty, wędliną wieprzową, kukurydza, papryka – wypiek własny (50g, GLU,MLE), 100% sok owocowy (150ml). **Kalorie:** 276 kcal | **B:** 8 g | **W:** 38 g | **T:** 7 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 966 kcal | **Białko:** 38 g | **Węglowodany:** 128 g | **Tłuszcze:** 30 g.

Czwartek: 05.06.2025

Śniadanie: Bułka pełnoziarnista(25g, GLU), masło(4g, MLE), krakowska parzona (15g, GLU,SEL,GOR), ogórek świeży (15g), herbata owocowa(150ml), maślanka owocowa(80ml, GLU,MLE). **Kalorie:** 300 kcal | **B:** 12 g | **W:** 38 g | **T:** 10 g.

Obiad: Zupa ogórkowa z zacierką, zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), stripsy z piersi z kurczaka (40g, GLU,JAJ), ryż paraboliczny (50g), gotowana marchewka z groszkiem (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 400 kcal | **B:** 18 g | **W:** 55 g | **T:** 14 g.

Podwieczorek: Waniliowy pancake z mąką jaglaną, niskosłodzony - wypiek własny(40g, GLU,JAJ,MLE), porcja owocu (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 262 kcal | **B:** 7 g | **W:** 40 g | **T:** 6 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 962 kcal | **Białko:** 37 g | **Węglowodany:** 133 g | **Tłuszcze:** 30 g.

Piątek: 06.06.2025

Śniadanie: Bułka tradycyjna (25g, GLU), masło(4g, MLE), jajecznica(15g, GLU, JAJ), szczypiorek (5g), kawa inka z mlekiem (120ml, GLU, MLE). **Kalorie:** 278 kcal | **B:** 11 g | **W:** 35 g | **T:** 9 g.

Obiad: Barszcz czerwony zabieleny śmietaną (300ml, GLU, MLE, SEL, GOR), kluseczki leniwe z polewą z jogurtu owocowego(100g, GLU, MLE), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 420 kcal | **B:** 20 g | **W:** 58 g | **T:** 16 g.

Podwieczorek: Mleczna bułeczka z mąką jaglaną, niskosłodzona - wypiek własny(40g, GLU, JAJ, MLE), niesolone pestki dyni (8g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 262 kcal | **B:** 6 g | **W:** 40 g | **T:** 7 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 960 kcal | **Białko:** 37 g | **Węglowodany:** 133 g | **Tłuszcze:** 32 g.

Poniedziałek: 09.05.2025

Śniadanie: Bułka kajzerka (25g, GLU), masło (4g, MLE), polędwica drobiowa (15g, GLU, SEL, GOR), pomidor (15g), kakao z mlekiem (120ml, GLU, MLE). **Kalorie:** 300 kcal | **B:** 12 g | **W:** 40 g | **T:** 10 g.

Obiad: Zupa rosół z makaronem (300ml, GLU, SEL, GOR), gulasz wieprzowy ze schabu w sosie własnym (40g, GLU, SEL, GOR), kasza pęczak (50g, GLU), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i groszkiem (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 420 kcal | **B:** 18 g | **W:** 60 g | **T:** 14 g.

Podwieczorek: Kakaowe ciasto marchewkowe z mąką z amarantusa, niskosłodzone - wypiek własny (40g, GLU, JAJ), porcja owocu (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 242 kcal | **B:** 5 g | **W:** 38 g | **T:** 6 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 962 kcal | **Białko:** 35 g | **Węglowodany:** 138 g | **Tłuszcze:** 30 g.

Wtorek: 10.06.2025

Śniadanie: Pieczywo żytnie (25g, GLU), masło (4g, MLE), szynka wieprzowa (15g, GLU, SEL, GOR), papryka (15g), jogurt owocowy (80g, GLU, MLE). **Kalorie:** 280 kcal | **B:** 10 g | **W:** 35 g | **T:** 9 g.

Obiad: Barszcz ukraiński zabieleny śmietaną (300ml, GLU, MLE, SEL, GOR), kotlet pożarski z sosem warzywnym (40g, GLU, MLE), kopytka ziemniaczane (60g), surówka z marchewki z jabłkiem (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 420 kcal | **B:** 20 g | **W:** 58 g | **T:** 15 g.

Podwieczorek: Paluch z nasionami chia i sezamem, niskosłodzony - wypiek własny (40g, GLU, JAJ), porcja owocu (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 258 kcal | **B:** 6 g | **W:** 42 g | **T:** 5 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 958 kcal | **Białko:** 36 g | **Węglowodany:** 135 g | **Tłuszcze:** 29 g.

Środa: 11.06.2025

Śniadanie: Bułka grahamka (25g, GLU), masło (4g, MLE), pasztet drobiowy (15g, GLU, SOJ, SEL, GOR), szczypiorek (5g), herbata owocowa (150ml). **Kalorie:** 280 kcal | **B:** 11 g | **W:** 35 g | **T:** 9 g.

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (300ml, GLU, MLE, SEL, GOR), pierogi z serem białym i polewą śmietanową (50g, GLU, JAJ, MLE), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 400 kcal | **B:** 16 g | **W:** 55 g | **T:** 12 g.

Podwieczorek: Placuszki zmieniające – wyrób własny (40g, GLU, JAJ), ogórek kiszony (15g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 282 kcal | **B:** 7 g | **W:** 40 g | **T:** 6 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 962 kcal | **Białko:** 34 g | **Węglowodany:** 130 g | **Tłuszcze:** 27 g.

Czwartek: 12.06.2025

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło (4g, MLE), polędwica wieprzowa (15g, GLU,SEL,GOR), ogórek świeży (15g), kawa zbożowa z mlekiem (120ml, GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR). **Kalorie:** 300 kcal | **B:** 12 g | **W:** 38 g | **T:** 10

Obiad: Żurek z kielbasą i jajkiem (300ml, GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR), farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym (100g, GLU), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 416 kcal | **B:** 18 g | **W:** 60 g | **T:** 14 g.

Podwieczorek: Gofry z mąką kokosową niskosłodzone, niskosłodzone - wypiek własny (40g, GLU,JAJ), porcja owocu (40g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 242 kcal | **B:** 5 g | **W:** 38 g | **T:** 6 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 958 kcal | **Białko:** 35 g | **Węglowodany:** 136 g | **Tłuszcze:** 30 g.

Piątek: 13.06.2025

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronowymi zwierzątkami (150ml, GLU,MLE), bułka tradycyjna (25g, GLU), masło (4g, MLE), twarożek śmietankowy (40g, JAJ), świeży koperek (5g), herbata owocowa (150ml).

Kalorie: 298 kcal | **B:** 12 g | **W:** 38 g | **T:** 10 g.

Obiad: Zupa krupnik (300ml, GLU,SEL,GOR), pieczony filet rybny z sosem cytrynowym (40g, GLU,JAJ,RYBA), ziemniaki (60g), surówka z gotowanych buraków (40g), kompot owocowy (150ml) **Kalorie:** 420 kcal **B:** 20 g **W:** 58 g **T:** 15

Podwieczorek: Cynamonka z mąką z ciecierzycy, niskosłodzona - wypiek własny(40g, GLU,JAJ), marchewka do chrupania (20g), kompot owocowy (150ml). **Kalorie:** 242 kcal | **B:** 5 g | **W:** 38 g | **T:** 6 g.

Dzień łącznie: Kalorie: 960 kcal | **Białko:** 37 g | **Węglowodany:** 134 g | **Tłuszcze:** 31 g.

Dokładny skład poszczególnych składników oraz posiłków znajduje się w księdze receptur i może zostać udostępniony na życzenie rodzica.

- posiłek smażony