

## DZIEŃ 1

<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (30g.)</li><li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li><li>• Szynka drobiowa - 2 plastry (20g.)</li><li>• Ogórek zielony (5g.)</li><li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li></ul>	<b>KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I OGÓRKIEM ZIELONYM</b>
<b>Drugie śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Mleko 2% tłuszczu - (150g.)</li><li>○ Płatki kukurydziane (100g.)</li></ul></li><li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li></ul>	
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ROSÓŁ Z MAKARONEM, MARCHEWKĄ I PIETRUSZKĄ</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)</li><li>○ Makaron - 50 g</li><li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li><li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li><li>○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)</li></ul></li><li>• <b>SCHAB W CIEŚCIE, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM , MARCHEWKA NA CIEPŁO</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Wieprzowina, schab surowy - 70 g</li><li>○ Marchewka (80g.)</li><li>○ Ziemniaki z koperkiem 100g</li><li>○ Kompot owocowy- 1 szklanka (250g.)</li></ul></li></ul>	<b>ROSÓŁ Z MAKARONEM</b>  Warzywa pokrojone wg uznania ugotować na bulionie mięsnym. Dodać ugotowany makaron  <b>SCHAB W CIEŚCIE, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM , MARCHEWKA NA CIEPŁO</b>  Mięso rozklepać i przyprawić. Z mąki, mleka, jajka przyrządzić ciasto. Zanurzyć mięso w cieście i smażyć na oleju na złoty kolor. Marchew obrać, poszatковать i ugotować z odrobiną cukru, podawać na ciepło, ziemniaki ugotować i podać z siekanym koperkiem.
<b>Podwieczorek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Owoc jabłko z chrupkami kukurydzianymi- 120 g</li></ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 965 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z tłuszczu: 21 %

Procent energii z węglowodanów: 60 %

## DZIEŃ 2

<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (30g.)</li><li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li><li>• Pasztet domowy drobiowy (30g.)</li><li>• Pomidor (5g.)</li><li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li></ul>	<b>KANAPKI Z PASZTETEM DROBIOWYM I POMIDOREM</b>
<b>Drugie śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>PŁATKI NA JOGURCIE Z CYANAMONEM</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.)</li><li>○ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (150g.)</li></ul></li><li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li></ul>	
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ZUPA OGÓRKOWA Z ZIELENINĄ</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Ogórki kwaszone - 0,25 szklanki (33g.)</li><li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li><li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li><li>○ Śmietana słodka (40g.)</li><li>○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)</li></ul></li><li>• <b>MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOGNESE</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Makaron spaghetti - 150 g</li><li>○ Sos Bolognese z mięsem i warzywami 150g</li><li>○ Ser, Edamski żółty - 1 łyżka (10g.)</li><li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li></ul></li></ul>	<b>ZUPA OGÓRKOWA</b> Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. <b>SPAGHETTI</b> Makaron ugotować. Mięso z szynki zmielić przyprawić i podsmażyć. Dodać koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości. przyprawić suszonymi ziołami. Podawać z serem żółtym
<b>Podwieczorek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>OWOC</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Banan – 1 szt.</li></ul></li></ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 988 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 20 %

Procent energii z tłuszczu: 19 %

Procent energii z węglowodanów: 61 %

**DZIEŃ 3**

<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka - (50g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (30g.)</li> <li>• Szczypiorek - 1 łyżeczka (2g.)</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>BUŁECZKA Z TWAROGIEM ZE SZCZYPIOREM</b>
<b>Drugie śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>WARZYWA DO POCHRUPANIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marchewka (80g.)</li> <li>○ Rzodkiewka (10g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA WARZYWNA Z ZIEMNIAKIEM I DYNIĄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kalafior - 1 różyczka (75g.)</li> <li>○ Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)</li> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)</li> <li>○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.)</li> <li>○ Dynia - 0,25 szt. (21g.)</li> </ul> </li> <li>• <b>SZASZŁYK DROBIOWY Z CUKINIĄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Szaszłyk drobiowy – 80g</li> <li>○ Sos śmietanowo - ziołowy (80g.)</li> <li>○ Ryż paraboliczny– 130g</li> <li>○ Żółta fasolka szparagowa – 80g</li> <li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA WARZYWNA Z ZIEMNIAKIEM I DYNIĄ</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie dodają przypraw.</p> <p><b>SZASZŁYK DROBIOWY</b></p> <p>Mięso pokroić na mniejsze kawałki i nakłuwać z cukinią na patyczki, podawać z sosem śmietanowo – ziołowym. Ryż ugotować i doprawić. Fasolkę ugotować.</p>
<b>Podwieczorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Owoc śliwka węgierka 100g</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:****Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 16 %

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z węglowodanów: 61 %

**DZIEŃ 4**

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb wieloziarnisty - 1 szt. (30g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Salami wieprzowe (30g.)</li> <li>• Sałata masłowa – 5g</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>KANAPKA Z SALAMI WIEPRZOWYM I SAŁATĄ MASŁOWĄ</b>
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA MLECZNA Z NASIONAMI SŁONECZNIKA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.)</li> <li>○ Mąka pszenna - 2 łyżki (20g.)</li> <li>○ Słonecznik (10g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA BURACZKOWA Z MAKARONEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Buraki gotowane - 0,5 szt. (25g.)</li> <li>○ Ziemniaki, średnio - 0,5 szt. (40g.)</li> </ul> </li> <li>• <b>FILET DROBIOWY PANIEROWANY W OTRĘBACH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Filet z kurczaka - 70 g</li> <li>○ Groszek zielony - 80g</li> <li>○ Ziemniaki (120g.)</li> <li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA BURACZKOWA</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p><b>FILET DROBIOWY</b></p> <p>Filet z kurczaka delikatnie rozklepać przyprawić i panierować w Jajku i bułce tartej z otrębami. Ziemniaki ugotować i zrobić puree, groszek ugotować i przyprawić</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi – 120g</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 987 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z węglowodanów: 60 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rogal mleczny – 0,5 szt. (50g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Kakao- 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>ROGAŁ MLECZNY Z MASŁEM I KAKAO</b>
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>JAGLANKA Z BANANEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.)</li> <li>○ Banan - 0,75 szt. (90g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	Ugotowaną jaglankę na sypko na wodzie wymieszać z resztą składników.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM I KIELBASKĄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.)</li> <li>○ Ziemniaki, średnio - 1 szt. (80g.)</li> <li>○ Kalafior - 1 różyczka (75g.)</li> </ul> </li> <li>• <b>NALEŚNIKI Z JOGURTEM BRZOSKWINIOWYM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Naleśnik – 2 szt.</li> <li>○ Jogurt brzoskwiowy – 0,150g</li> <li>○ Woda mineralna- 0,5 szklanki (125g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM I KIELBASKĄ</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p><b>NALEŚNIKI</b></p> <p>Z mąki, jajka, mleka i oleju przygotować jednolite ciasto. Smażyć na niewielkiej ilości oleju. Jogurt wymieszać z mussem brzoskwiowym.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kruche ciastka z nasionami słonecznika, żurawiną i płatkami owsianymi – 1 szt.</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 18 %  
Procent energii z tłuszczu: 30 %  
Procent energii z węglowodanów: 52 %

<p><b>Śniadanie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (30g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Serek twarogowy, ziarnisty - 2 łyżki (30g.)</li> <li>• Szczypiorek - 2 łyżeczki (4g.)</li> <li>• Zioła suszone – 2g</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<p><b>KANAPKI Z SERKIEM ZIOŁOWYM ZE SZCZYPIONIEM</b></p>
<p><b>Drugie śniadanie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KOKTAJL TRUSKAWKOWY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jogurt – 50g</li> <li>○ otręby - 1 łyżka (5g.)</li> <li>○ mleko -50ml</li> <li>○ truskawki – 50g</li> </ul> </li> </ul> <p>Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</p>	<p><b>KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z OTRĘBAMI</b></p>
<p><b>Obiad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA KREM Z KURCZAKA Z GRZANKAMI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)</li> <li>○ Marchew - 2 szt. (80g.)</li> <li>○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)</li> <li>○ Grzanki – 10g</li> <li>○ Kurczak – 50g</li> </ul> </li> <li>• <b>OTWARTE GOŁĄBKI W SOSIE Z ZIEMNIKAMI Z ZIELENINĄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gołąbek z mięsem i ryżem i kapustą – 150g</li> <li>○ Sos pomidorowy (80g.)</li> <li>○ Ziemniaki z zieleciną – 130g</li> <li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA KREM Z KURCZAKA</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p><b>OTWARTE GOŁĄBKI W SOSIE Z ZIEMNIKAMI Z ZIELENINĄ</b></p> <p>Mięso zmielić doprawić , połączyć z ryżem i kapustą poszatkowaną oraz jajkiem .Ułożyć w brytfance zalać sosem pomidorowym i podduścić do miękkości. ziemniaki ugotować podawać z zieleciną</p>
<p><b>Podwieczorek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Owoc mandarynka 100g</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 970 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 17 %  
Procent energii z tłuszczu: 25 %  
Procent energii z węglowodanów: 58 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (30g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Kielbaski – 1 szt.</li> <li>• Ketchup (10g.)</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>KANAPKI Z KIELBASKĄ I KETCHUPEM</b>
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>JAGLANKA Z PESTKAMI DYNI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.)</li> <li>○ Dynia, pestki - 1 łyżka (5g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	Ugotowaną na wodzie na sypko jaglankę wymieszać z resztą składników.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIELENINĄ I RYŻEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ziemniak - 0,5 plastry (20g.)</li> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Cebula - 10g</li> <li>○ Ryż (10g.)</li> <li>○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)</li> </ul> </li> <li>• <b>PIECZONE UDKO Z KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM, SURÓWKA Z BURACZKÓW, ZIEMNIANKI GOTOWANE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Udko z kurczaka (90g.)</li> <li>○ Surówka z buraczków - 80g</li> <li>○ Ziemniaki gotowane - 120g</li> <li>○ Woda mineralna- 0,75 szklanka (188g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA JARZYNOWA Z ZIELENINĄ I RYŻEM</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p><b>UDKO DROBIOWE</b></p> <p>Mięso przyprawić solą, pieprzem i majerankiem upiec w piecu. Podawać w sosie własnym z pieczarkami. Buraczki ugotować z łupince obrać zetrzeć na tarce i przyprawić. Ziemniaki ugotować podawać z koperkiem</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciasto maślane - 1 Porcja (60g.)</li> </ul>	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

**Wartość kaloryczna: 959 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 15%

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z węglowodanów: 62 %

<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb wieloziarnisty (30g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżka (25g.)</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>KANAPKA Z DŻEMEM</b>
<b>Drugie śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PŁATKI NA MLEKU Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.)</li> <li>○ Gruszka - 0,5 szt. (75g.)</li> <li>○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA GROSZKOWO- BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Groszek zielony - 2 łyżki (40g.)</li> <li>○ Brokuły - 1 różyczka (75g.)</li> <li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżka (15g.)</li> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)</li> </ul> </li> <li>• <b>KOTLECİK MIELONY PANIEROWANY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jajko - 0,25 szt. (20g.)</li> <li>○ Mięso z szynki – 1/3 szt. (66g.)</li> <li>○ Bułka tarta - 1 łyżka (8g.)</li> <li>○ Sałatka z pomidorów, ogórka i jogurtu 80g</li> <li>○ Kluseczki szpinakowe (100g.)</li> <li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA GROSZKOWO- BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw</p> <p><b>KOTLECİK PANIEROWANY</b></p> <p>Mięso zmielić na maszynie do mięsa przyprawić uformować klopsy i panierować. Smażyć na złoty kolor. Z mąki, jajek, wody i mleka przygotować jednolite ciasto dodać zmielony szpinak. Następnie łyżką wkładać ciasto do gotującej się wody. Gotować do momentu wypłynięcia. Ogórki pomidory pokroić w plastry przyprawić i dodać jogurt naturalny.</p>
<b>Podwieczorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Babka bananowa – 70g</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 974 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 15 %

Procent energii z tłuszczu: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 65 %



<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułeczka (30g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Szynka wieprzowa (25g.)</li> <li>• Sałata - 2 liść (5g.)</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>BUŁECZKA Z SZYNKĄ WIEPRZOWĄ NA SAŁACIE</b>
<b>Drugie śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>KOKTAJL JAGODOWY ZE SŁONECZNIKIEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kefir, 2% tłuszczu - 0,75 szklanka (150g.)</li> <li>○ Jagody (30g.)</li> <li>○ Płatki owsiane - 1 łyżka (10g.)</li> <li>○ Słonecznik, nasiona - 1 łyżeczka (5g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA KRUPNIK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>○ Por - 10 g</li> <li>○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)</li> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Kasza jęczmienna, perłowa - 2 łyżki (24g.)</li> <li>○ Kielbaska - 10 g</li> </ul> </li> <li>• <b>GULASZ WIEPRZOWY Z KOLOROWYMI WARZYWAMI W CIEMNYM SOSIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Groszek – 10g</li> <li>○ Fasolka 10g</li> <li>○ Marchew – 20g</li> <li>○ Seler – 20g</li> <li>○ Papryka (20g.)</li> <li>○ Mięso z szynki – 70g</li> <li>○ Ryż paraboliczny (100g.)</li> <li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li> </ul> </li> </ul>	<b>ZUPA KRUPNIK</b>  Warzywa pokrojone wg uznania gotować na boczku, dodając przypraw. Kaszę ugotować.  <b>GULASZ Z WARZYWAMI</b>  Mięso zmielić na maszynce do mięsa podsmażyć na oleju z warzywami dodać sos pieczeniowy i dusić do miękkości , podawać z ryżem parabolicznym
<b>Podwieczorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Owoc jabłko 1 szt.</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 982 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z tłuszczu: 31 %

Procent energii z węglowodanów: 50 %

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (30g.)</li> <li>• Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)</li> <li>• Jaja gotowane - 1 szt. (30g.)</li> <li>• Rzodkiewka - 1 szt. (5g.)</li> <li>• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	<b>KANAPKI Z JAJEM Z RZODKIEWKĄ</b>
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PŁATKI NA JOGURCIE Z JABŁKIEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jabłko - 0,5 szt. (75g.)</li> <li>○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.)</li> <li>○ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (150g.)</li> </ul> </li> <li>• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)</li> </ul>	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)</li> <li>○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)</li> <li>○ Passata pomidorowa - 40 g</li> <li>○ Pomidor, puszka - 20 g</li> <li>○ Makaron (25g.)</li> </ul> </li> <li>• <b>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI PO WŁOSKU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ziemniaki - 2 szt. (100g.)</li> <li>○ Mieszanka włoska (80g.)</li> <li>○ Miruna , filet - 70 g</li> <li>○ Jajko – 0,5szt.</li> <li>○ Bułka tarta – 10g</li> <li>○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA</b></p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na passacie z dodatkiem wody, zmiksować na krem dodając przyprawy. Podawać z ugotowanym makaron.</p> <p><b>MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI I WARZYWAMI PO WŁOSKU</b></p> <p>Rybę przyprawić, panierować i usmażyć. Warzywa podsmażyć i poddusić. Ziemniaki ugotować.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galaretką truskawkowa z owocami – 120ml</li> </ul>	

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**

**Wartość kaloryczna: 940 kcal**

W tym:

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z tłuszczu: 20 %

Procent energii z węglowodanów: 62 %

## **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z szynką drobiową i ogórkiem zielonym **1,7**

II Śniadanie - Płatki kukurydziane na mleku **1,7**

Zupa - Domowy Rosół podany z makaronem, marchewką i pietruszką **1, 3,7, 9**

Obiad - Schab smażony w cieście, gotowana marchewka, ziemniaki gotowane z zielenią, woda mineralna – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Owoc jabłko z chrupkami kukurydzianymi

## **Wtorek**

Śniadanie - Kanapki z domowym pasztetem drobiowo – warzywnym naszej produkcji i pomidorem **1,3,7,9**

II Śniadanie - Płatki owsiane na jogurcie naturalnym z cynamonem **1,7**

Zupa - Zupa ogórkowa z warzywami i zielenią **1, 7, 9**

Obiad - Makaron spaghetti z sosem Bolognese z mięsem i warzywami (marchewka, seler, groszek zielony), tarty ser żółty, woda mineralna **1, 3, 7, 9**

Podwieczorek – Owoc banan

## **Środa**

Śniadanie - Bułeczka z serem twarogowym ze szczypiorkiem **1,7**

II Śniadanie - Warzywa do pochrupania (marchewka, rzodkiewka)

Zupa - Warzywna z ziemniakiem i dynią **1, 7, 9**

Obiad - Szaszłyk z kurczaka i cukinii w sosie śmietanowo – ziołowym, ryż paraboliczny, żółta fasolka szparagowa, woda mineralna **1,3,7**

Podwieczorek – Owoc śliwka węgierka

## **Czwartek**

Śniadanie - Kanapka z salami wieprzowym i sałatą masłową **1,3,7**

II Śniadanie - Zupa mleczna z nasionami słonecznika **1,7**

Zupa - Zupa buraczkowa z makaronem **1, 3,7, 9**

Obiad – Panierowany filet drobiowy w otrębach, gotowany groszek zielony, ziemniaki puree z koperkiem, woda mineralna **1, 3, 7, 9**

Podwieczorek – Koktajl mleczny na maślanie z truskawkami i płatkami owsianymi **1,7**

## **Piątek**

Śniadanie - Rogal mleczny z masłem i kakao **1,7**

II Śniadanie - Jaglanka z bananem **1,7**

Zupa - Zupa kalafiorowa z makaronem i kielbaską **1, 3,7, 9**

Obiad - Domowe Naleśniki z jogurtem brzoskwiniowym własnej produkcji, woda mineralna **1,3,7**

Podwieczorek – Kruche ciastka z nasionami słonecznika, żurawiną i płatkami owsianymi – **1,3, 7**

## **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

**TYDZIEŃ 26.10 – 30.10**

## **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z serkiem twarogowym i ziołami ze szczypiorkiem **1,7**

II Śniadanie - Koktajl truskawkowy na maślanec z otrębami **1,7**

Zupa - Zupa krem z kurczaka z grzankami **1, 7, 9**

Obiad - Otwarte gołąbki z ryżu, mięsa wieprzowego i kapusty z sosem pomidorowym i ziemniakami puree z zieleciną, woda mineralna **1, 3, 7, 9**

Podwieczorek – Owoc mandarynka

## **Wtorek**

Śniadanie - Kielbaski na ciepło z kanapką i ketchupem **1,7**

II Śniadanie - Jaglanka na mleku z pestkami dyni **1,7**

Zupa - Zupa jarzynowa z zieleciną i ryżem **1, 3, 7, 9**

Obiad - Udko drobiowe w sosie pieczarkowym, surówka z buraczków, ziemniaki gotowane z koperkiem, woda mineralna **1 3 7, 9**

Podwieczorek – Ciasto maślane z owocami **1,3,7**

## **Środa**

Śniadanie - Kanapka z dżemem owocowym niskosłodzonym **1,7**

II Śniadanie - Płatki na mleku z gruszką i cynamonem **1,7**

Zupa - Zupa groszkowo- brokułowa z zacierką **1,3, 7, 9**

Obiad - Kotlecik mielony panierowany, sałatka z pomidorów ogórka i jogurtu naturalnego, kluseczki kładzione szpinakowe, woda mineralna **1,3, 7, 9**

Podwieczorek – Babka bananowa - **1,3,7**

## **Czwartek**

Śniadanie - Bułeczka z szynką wieprzową na sałacie masłowej **1,7**

II Śniadanie - Koktajl jagodowy na mleku ze słonecznikiem **1,7**

Zupa - Krupnik z kielbaską i warzywami **1, 3, 7, 9**

Obiad – Gulasz wieprzowy w ciemnym sosie z warzywami (marchew, seler, groszek, papryka, fasolka zielona) gotowany ryż paraboliczny, woda mineralna **1,3,7,9**

Podwieczorek –Owoc jabłko

## **Piątek**

Śniadanie - Kanapki z pastą jajeczną i rzodkiewką **1,3,7**

II Śniadanie - Płatki z jogurtem naturalnym i jabłkiem **1,7**

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem **1,7, 9**

Obiad - Miruna panierowana z nasionami sezamu podana warzywami duszonymi po włosku, ziemniaki gotowane z zieleciną, woda mineralna **1,3,4, 7, 9**

Podwieczorek – Galaretka truskawkowa z owocami **1,7**

## **AGENDA– ALERGENY**

**1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI**