



**PORADNIA DIETETYCZNA
FELIKSIAK AGATA
WARSZAWSKA 4A/94
KOSTRZYN WLKP, 62-025
TELEFON: 667 252 304
EMIAL: agata.feliksiak@op.pl
 [https://www.facebook.com/
PoradniaDietetycznaAgataFeliksiak/](https://www.facebook.com/PoradniaDietetycznaAgataFeliksiak/)**

DIETA DLA DZIECI W PRZEDZIALE WIEKOWYM 1-6 lat

- ✓ Uśrednione zapotrzebowanie energetyczne na poziomie 1200kcal na dobę (wg IŻŻ normy z 2012 r.)
- ✓ Wyżywienie w przedszkolu pokrywa około 960 kcal (80% dziennego zapotrzebowania)

🕒 DIETA STANDARDOWA

DZIEŃ 1

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">🕒 Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.)🕒 Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.)	KANAPKI Z SEREM Z SAŁATĄ
------------------	---	-------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Ser, Edamski żółty - 2 plastry (40g.) 🕒 Sałata (3g.) 🕒 Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 JAGLANKA Z GRUSZKĄ Z CYNAMONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.) ○ Cynamon - 1 szczypta (1g.) ○ Gruszka - 0,5 szt. (75g.) 🕒 Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	Ugotowaną na wodzie na sytko jaglankę wymieszać z resztą składników.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 ROSÓL Z MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Kurczak (75g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Seler - 0,5 szt. (40g.) 🕒 SCHAB PANIEROWANY, GOTOWANA NA SŁODKO KAPUSTA, ZIEMNIAKI GOTOWANE <ul style="list-style-type: none"> ○ Wieprzowina, schab surowy - 70 g ○ Kapusta słodka (80g.) ○ Ziemniaki 🕒 Kompot owocowy- 1 szklanka (250g.) 	<p>ROSÓL Z MAKARONEM Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wolnym ogniu z kurczakiem, dodając przypraw. Przypaloną cebulę. Podawać z makaronem marchewką i siekaną pietruszką.</p> <p>SCHAB PANIEROWANY, GOTOWANA NA SŁODKO KAPUSTA, ZIEMNIAKI GOTOWANE Mięso rozbić, przyprawić, panierować i usmażyć. Ziemniaki ugotować. Kapustę poszatковать i ugotować w wodzie z cukrem i solą.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Jabłko (120g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 963kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 26 %

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 57 %

DZIEŃ 2

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) 🕒 Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) 🕒 Pasztet domowy - 2 plastry (40g.) 🕒 Pomidor - 2 plastry (40g.) 🕒 Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PASZTETEM Z POMIDOREM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 PLATKI NA JOGURCIE Z BANANEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.) ○ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (150g.) ○ Banan - 0,5 szt. (60g.) ○ Otręby - 1 łyżeczka (5g.) 🕒 Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Ogórek kwaszony - 0,5 szt. (30g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) 	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKIEM Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki- 0,5 szt. (40g.) ⌚ KURCZAK W SOSIE STROGONOF <ul style="list-style-type: none"> ○ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 1/3 szt. (66g.) ○ Koncentrat pomidorowy - 3 łyżki (60g.) ○ Pieczarka - 0,25 szt. (50g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżka (15g.) ○ Ryż biały (100g.) ⌚ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KURCZAK W SOSIE STROGONOF Mięso posypać ziołami, podsmażyć na teflonie beztłuszczowo. Dodać cebulę, musztardę ,koncentrat i pieczarki, dusić do miękkości. Ziemniaki ugotować.
Podwieczorek	⌚ Ciasto marchewkowe - 1 Porcja (60g.)	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 958kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 22 %

Procent energii z węglowodanów: 54 %

DZIEŃ 3

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) ⌚ Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) ⌚ Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (40g.) ⌚ Ogórek - 8 plastry (40g.) ⌚ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z TWAROGIEM Z OGÓRKIEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ OWSIANKA NA MLEKU Z MANDARYNKĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.) ○ Pomarańcza - 0,5 szt. (100g.) ○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.) ⌚ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	Zalać płatki gorącym mlekiem, odstawić do spęcznienia pod przykryciem, następnie dodać pomarańczę w kawałkach.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ ZUPA KRUPNIK Z BOCZKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Por - 10 g ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Wieprzowina, boczek bez kości - 20 g ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Kasza jęczmienna, perłowa - 2 łyżki (24g.) ⌚ FASOLKA NA JAJKU Z PUREE ZIEMNIACZANYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki - 2 szt. (160g.) ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 2 łyżki (30g.) ○ Jaja kurze całe - 1 szt. (50g.) ○ Fasola szparagowa - 0,75 szklanka (98g.) ⌚ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	ZUPA KRUPNIK Z BOCZKIEM Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. Kaszę ugotować, dodać do zupy. FASOLKA NA JAJKU Z PUREE ZIEMNIACZANYM Ziemianki ugotować, dodając mleka wykonać puree- zblendować. Rozbić jajo na patelni - wykonać jajo sadzone. Fasolkę ugotować.
Podwieczorek	⌚ Ciasto drożdżowe - 1 Porcja (40g.)	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 982kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 30 %

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 53 %

DZIEŃ 4

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Bułki grahamki - 1 szt. (90g.) 🕒 Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) 🕒 Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżki (50g.) 🕒 Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	BULKA NA SŁODKO Z DŻEMEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 KOKTAJL JABŁKOWO-BANANOWY <ul style="list-style-type: none"> ○ Jabłko - 0,5 szt. (75g.) ○ Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 1 szklanka (200g.) ○ Banan - 0,5 szt. (60g.) 🕒 Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	Zblendować owoce z maślanką.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 KREM POMIDOROWY Z MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pomidory - 0,5 szklanki (105g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Makaron - 2 łyżki (24g.) 🕒 KOTLET POŻARSKI W SOSIE Z KAPUSTĄ CZERWONĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Mięso z Szynki (80g.) ○ Kasza jęczmienna – 1/3 woreczek (33g.) ○ Kapusta czerwona - 0,5 szklanki (80g.) ○ Olej rzepakowy uniwersalny - 3 g 🕒 Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	<p>KREM POMIDOROWY Kawałki pomidorów wraz z resztą warzyw pokrojonych wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. Zblendować zupę na krem. Makaron ugotować, dodać do kremu przed podaniem zupy.</p> <p>KOTLET POŻARSKI Z KAPUSTĄ CZERWONĄ Mięso zmielić dodać jajko przyprawy, śmietanę i roztopione masło. Uformować kotlety i panierować, usmażyć. Kapustę ugotować, dodając podanej ilości oleju.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Mandarynka - 2 szt. (100g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 978kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 16 %

Procent energii z białka: 16 %

Procent energii z węglowodanów: 68 %

DZIEŃ 5

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) 🕒 Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) 🕒 Jaja gotowane - 1 szt. (50g.) 	KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ ZE SZCZYPIOREM
------------------	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Szczypiorek - 1 łyżeczka (2g.) ☉ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (25g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ KASZA MANNA NA MLEKU Z MIODEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza manna - 2 łyżki (20g.) ○ Mleko - 0,5 szk. (100g.) ○ Miód 1 łyżka (5g.) ☉ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> ☉ KREM WARZYWNY Z GRZANKMAI I KIELBASĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 2 szt. (80g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ☉ NALEŚNIKI Z KONFITURĄ OWOCOWĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko - 70 g ○ Cukier - 1 łyżka (8g.) ○ Jaja kurze całe - 0,25 szt. (13g.) ○ Olej rzepakowy uniwersalny - 1 łyżeczka (5g.) ○ Owoce (100g.) ○ Mąka (60g.) ☉ Kompot owocowy- 0,5 szklanki (125g.) 	<p>KREM WARZYWNY Z GRZANKMAI I KIELBASĄ</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>Zblendować zupę na krem.</p> <p>NALEŚNIKI</p> <p>Z mąki, jajka, mleka i oleju przygotować ciasto.</p> <p>Wlewając na patelnię partiami smażyć naleśniki.</p> <p>Owoce ugotować w wodzie z cukrem i zmiksować na sos owocowy.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Sok wieloowocowy z chrupkami kukurydzianymi (150g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 968kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu:	23 %
Procent energii z białka:	16 %
Procent energii z węglowodanów:	61 %

DZIEŃ 6

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) ☉ Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) ☉ Polędwica sopocka - 2 plastry (40g.) ☉ Pomidor - 2 plastry (40g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z POMIDOREM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ OWSIANKA NA MLEKU Z POMARAŃCZĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko spożywcze, 2 % tłuszczu - 0,5 szklanki (125g.) ○ Pomarańcza - 0,5 szt. (100g.) ○ Płatki owsiane - 3 łyżki (30g.) ☉ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	Płatki zalać gorącym mlekiem, odstawić do spęcznienia pod przykryciem, następnie dodać resztę składników.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> ☉ ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Makaron drobny - 20 g ○ Kalafior ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniak - 40 g ☉ ZRAZIK Z ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM 	<p>ZUPA KALFIOROWA Z MAKARONEM</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. Makaron ugotować, dodać do zupy.</p> <p>ZRAZIK Z ZIEMNIACZKAMI Z KOPERKIEM I KAPUSTĄ KWASZONĄ</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mięso z szynki (66g.) ○ Ogórek - 2 łyżki (24g.) ○ Kapusta kwaszona (80g.) ○ Ziemniaki - 2 szt. (100g.) ○ Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (5g.) ○ Boczek (10g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	Mięso przemielone, przyprawić, połączyć z pokrojonym ogórkiem i boczkiem. Dusić w sosie.. Kapustę pokroić ugotować. Ziemniaki ugotować, posypać koperkiem.
Podwieczorek	☉ Jabłko - 1 szt. (150g.)	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 971kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 18 %

Procent energii z białka: 20 %

Procent energii z węglowodanów: 68 %

DZIEŃ 7

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) ☉ Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) ☉ Serek twarogowy, ziarnisty - 2 łyżki (40g.) ☉ Rzodkiewka - 2 szt. (30g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z SERKIEM Z RZODKIEWKĄ
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ PŁATKI NA JOGURCIE Z GRUSZKĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.) ○ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (150g.) ○ Gruszka - 0,5 szt. (75g.) ☉ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> ☉ ZUPA ŻUREK Z BOCZKIEM I ZIEMNIAKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Cebula (15g.) ○ Zakwas na żur - 20 g ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Wieprzowina, boczek bez kości - 10 g ☉ KOPYTKA Z KONFITURĄ DOMOWĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki - 150 g ○ Jaja kurze całe – 1/3 szt. (17g.) ○ Mąka pszenna, typ 750 - 35 g ○ Konfitura domowa (100g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA ŻUREK Z BOCZKIEM I ZIEMNIAKIEM Warzywa pokrojone wg uznania wraz z boczkiem i kiełbasą gotować na wywarze mięsny, dodając przypraw.</p> <p>KOPYTKA NA SŁODKO Z DŻEMEM Ugotowana, przetarte na puree ziemniaki wymieszać z jajem i mąką. Całość zagnieść na ciasto, delikatnie posolić, uformować wałeczki, wykroić kopytki. Wrzucić do gotującej wody. Gotowe kopytki wymieszać z dżemem.</p>
Podwieczorek	☉ Mandarynki - 2 szt. (120g.)	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 951kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 21 %

Procent energii z białka: 15 %

Procent energii z węglowodanów: 64

%

DZIEŃ 8

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) ☉ Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) ☉ Jaja gotowane - 1 szt. (50g.) ☉ Szczypiorek - 2 łyżeczki (4g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z JAJEM ZE SZCZYPIOREM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ JOGURT Z OWOCAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Banan - 0,25 szt. (30g.) ○ Mandarynki - 0,2 szt. (15g.) ○ Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżki (150g.) ○ Jabłko - 0,25 szt. (38g.) ○ Herbata ziołowa- 1 szklanka (250g.) 	Wymieszać pokrojone owoce z jogurtem.
	<ul style="list-style-type: none"> ☉ ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Cebula - 10g ○ Pieczarka - 1 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ☉ BITKI W SOSIE Z BURACZKAMI I KASZĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza gryczana – 1/3 woreczek (33g.) ○ Mięso wieprzowe. (66g.) ○ Buraki gotowane - 0,5 szklanki (75g.) ☉ Kompot owocowy– 0,75 szklanka (188g.) 	ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKIEM Warzywa i pieczarki pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. BITKI W SOSIE Z BURACZKAMI I KASZĄ Mięso rozbić, przyprawić ziołami, ugrillować. Buraki ugotować, zetrzeć wg uznania. Kasze ugotować.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Pierniczki domowe (70g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 967kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu:	28 %
Procent energii z białka:	17 %
Procent energii z węglowodanów:	55 %

DZIEŃ 9

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Chleb mieszany, słonecznikowy - 2 kromki (70g.) ☉ Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) ☉ Ser, Edamski żółty - 2 plastry (40g.) ☉ Sałata - 2 liść (10g.) ☉ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z SEREM NA SAŁACIE
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ☉ KIEŁBASKI NA CIEPŁO <ul style="list-style-type: none"> ○ Kielbaski (100g.) ○ Ketchup (20g.) ○ Chleb z masłem (60g.) ☉ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> ☉ KOPERKOWA Z ZACIERKĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) 	KOPERKOWA Z ZACIERKĄ Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie,

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Koperek - 1 szt. (5g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ⌚ PULPETY W SOSIE POMIDOROWO – WARZYWNYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Wieprzowina - 70 g ○ Pomidory pelatti - 3 łyżki (60g.) ○ Ryż biały (100g.) ○ Warzywa. (60g.) ○ Cebula - 10 g ⌚ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	<p>dodając przypraw. Podawać z zacierką</p> <p>PULPETY W SOSIE POMIDOROWO WARZYWNYM</p> <p>Mięso przemielić, przyprawić, uformować pulpety, usmażyć na teflonie bez tłuszczu, następnie dodać</p> <p>pulpe i warzywa chwile razem dusić. Ziemniaki ugotować.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ BABKA MARMURKOWA <ul style="list-style-type: none"> ○ Babka (90g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 984kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 28 %

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 55 %

DZIEŃ 10

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Rogale kruche - 1 szt. (90g.) ⌚ Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) ⌚ Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżka (25g.) ⌚ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	ROGAL NA SŁODKO Z DŻEMEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ KOKTAJL OWOCOWY <ul style="list-style-type: none"> ○ Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (200g.) ○ Pomarańcza – 1/3 szt. (66g.) ○ Banan – 1/3 szt. (40g.) ○ Jabłko – 0,25 szt. (38g.) ○ Słonecznik, nasiona - 2 łyżeczki (10g.) ⌚ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	Zblendować razem owoce z kefirem, posypać słonecznikiem.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ KREM POROWO-ZIEMNIACZANY Z GROSZKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Por - 1 kawałek (40g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Cebula - 10 g ○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżeczka (7g.) ⌚ MINTAJ Z RÓŻYCZKAMI KALAFIORA I BROKUŁ <ul style="list-style-type: none"> ○ Kalafior - 1 różyczka (75g.) ○ Brokuły - 1 różyczka (75g.) ○ Ziemniaki (100g.) ○ Mintaj, filet - 70 g ⌚ Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	<p>KREM POROWO-ZIEMNIACZANY Z GROSZKIEM</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw. Zblendować na krem. Zabielić śmietaną.</p> <p>MINTAJ Z RÓŻYCZKAMI KALAFIORA I BROKUŁ</p> <p>Rybę przyprawić, panierować i usmażyć. Brokuły i kalafior ugotować. Ziemniaki ugotować.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Banan - 1 szt. (120g.) 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 994kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 20 %

Procent energii z białka: 16 %

Procent energii z węglowodanów: 64 %

TYDZIEŃ 4.12-8.12

Poniedziałek

Śniadanie - Kanapki z serem żółtym z sałatą **1,7**

II Śniadanie - Jaglanka z gruszką z cynamonem **1, 7**

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

Obiad - Schab panierowany, gotowana na słodko kapusta, ziemniaki gotowane – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Jabłko

Wtorek

Śniadanie - Kanapki z pasztetem z pomidorem **1,3,7,9**

II Śniadanie - Płatki na jogurcie z bananem i otrębami **1,7**

Zupa - Ogórkowa z ziemniakiem **1,7,9**

Obiad - Kurczak w sosie Strogonow, ryż gotowany – **1,7,9**

Podwieczorek – Ciasto marchewkowe **1,3,5,8,11**

Środa

Śniadanie - Kanapki z twarogiem z ogórkiem **1,7**

II Śniadanie - Owsianka z mandarynką **1,7**

Zupa - Krupnik z boczkiem **1,9**

Obiad - Fasolka gotowana z jajkiem smażonym z puree ziemniaczanym **3,7**

Podwieczorek – Ciasto drożdżowe **1,3,7**

Czwartek

Śniadanie - Bułka z dżemem **1,7**

II Śniadanie - Koktajl jabłkowo-bananowy **1,7**

Zupa - Krem pomidorowy z makaronem **1,3, 7, 9**

Obiad – Kotlet pożarski w sosie z kapustą czerwoną i kaszą jęczmienną – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Mandarynki

Piątek

Śniadanie - Kanapka z pastą jajeczną **1,3,7**

II Śniadanie - Kaszka manna na mleku **1,7**

Zupa - Krem warzywny z kielbaską i grzankami **1,7,9**

Obiad - Naleśniki z konfiturą owocową **1,3,7**

Podwieczorek – Sok marchwiowo- pomarańczowo – jabłkowy z chrupkami kukurydzianymi - **1**

AGENDA– ALERGENY

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

TYDZIEŃ 11.12-15.11

Poniedziałek

Śniadanie - Kanapka z polędwicą z pomidorem **1,7**

II Śniadanie - Owsianka z pomarańczą **1,7**

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

Obiad - Zraziki z ogórkiem i boczkiem z ziemniakiem z koperkiem, kapusta kwaszona gotowana – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Jabłko

Wtorek

Śniadanie - Kanapka z serkiem z rzodkiewką **1,7**

II Śniadanie - Płatki na jogurcie z gruszką **1,7**

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

Obiad - Kopytka na słodko z domową konfiturą **1,3**

Podwieczorek – Mandarynki

Środa

Śniadanie - Kanapka z jajem ze szczypiorem **1,3,7**

II Śniadanie - Jogurt z owocami **7**

Zupa - Pieczarkowa z ziemniakiem **1,3,7,9**

Obiad - Bitki wieprzowe w sosie z buraczkami z jabłkiem, kasza gryczana – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Pierniczki domowe **1,3,5,8,11**

Czwartek

Śniadanie -Kanapki z serem żółtym na sałacie **1,7**

II Śniadanie - Kielbaski na ciepło z pieczywem i ketchupem **1,3,7, 9**

Zupa - Koperkowa z zacierką – **1,3,7,9**

Obiad – Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowo – warzywnym, ryż gotowany – **1,3,7,9**

Podwieczorek – Babka marmurkowa **1,3,7,9**

Piątek

Śniadanie - Rogal na słodko z dżemem **1,7**

II Śniadanie - Koktajl owocowy **7**

Zupa - Krem porowo-ziemniaczany z groszkiem **1,7,9**

Obiad - Mintaj z różyczkami kalafiora i brokuł, ziemniaki gotowane z zieleciną **1,3,4,7**

Podwieczorek – Banan

AGENDA– ALERGENY

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