



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 18.04	Pieczywo graham (pszenica) (60g) z masłem ekstra (10g), wędlina (30g), pomidor (30g) Kakao na mleku (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem (seler) (300 ml) Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z mięsem drobiowym, marchewką, groszkiem, cukinią i porem (180g), sos trzy sery (50 ml), surówka z białej rzodkwi z marchewką (40g) Kompot owocowy (200ml)	Pomarańcza (150g)
WT 19.04	Jajko (50g), papryka (30g), szczypiorek, pieczywo żytnie słonecznikowe (60g) z masłem (10g) Kawa inka (jęczmień, żyto) z mlekiem (250 ml)	Rosół z makaronem pszenno- jajecznym (seler) (300ml) Klopsiki z mięsa z indyka (jajko , mąka kukurydziana) (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z buraczków z kiszonym ogórkiem (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Chałka (pszenica, mleko) (30g) z masłem (8g) i plasterkami owoców
ŚR 20.04	Chleb chłopski (pszenica) (60g), masło (10g), paszтет mięsny (30g), pomidor (30g), koperek Mleko z karobem (250 ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (seler) (300 ml) Pierogi ruskie (pszenica, jajko, twaróg) z cebulką (4szt.), surówka z marchewki z selerem i jogurtem (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Jabłko (150g)
CZW 21.04	Kasza jaglana na mleku z bakaliami (250 ml) Pieczywo razowe(pszenica) (30g) z masłem ekstra (5g), ser żółty (30g), zielony ogórek (20g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa solferino z ziemniakami (pomidorowa z ziemniakami) (seler) (300 ml) Bitka z szynki wieprzowej w ziołach w sosie własnym (60g/50ml), ryż (150g), surówka z kiszonej kapusty z papryką i koperkiem (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (100g) chrupki kukurydziane (10g)
PT 22.04	Chleb wieloziarnisty (pszenica) (60g) z masłem (10g), twarożek z jogurtem greckim (30g), rzodkiewka (30g) Kawa inka (żyto, jęczmień) z mlekiem (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną (seler) (300 ml) Paluszki rybne własnej roboty (jajko, bułka pszenna tarta) (60g), ziemniaki z koperkiem (mleko) (150g), warzywa na ciepło z oliwą (80g) Kompot owocowy (200ml)	Chleb z orkiszem z masłem (30g/5g) z dżemem 100% owoców (20g)

Wartość odżywcza i kaloryczną jadłospisu opracowano przy użyciu
"Tabeli wartości odżywczych produktów i potraw" Instytutu Żywności i Żywienia z 2005 r.



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 25.04	Chleb razowy (pszenica) (60g) z masłem (10g), wędlina (30g), papryka (30g) Kakao z mlekiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki (seler) (300 ml) Gulasz jarzynowy z mięsem z udźca drobiowego (100g), kasza gryczana (150g), surówka z kiszzonego ogórka z marchewką, natką pietruszki (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Jabłko (150g)
WT 26.04	Chleb wieloziarnisty (pszenica) (60g) z masłem (10g), ser żółty (30g), pieczony buraczek (30g), szczypiorek Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną (seler, śmietana) (300 ml) Kotlet wieprzowy z mięsa mielonego z warzywami (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki puree z marchewką (mleko) (150g), białka kapusta na ciepło z masłem i koperkiem (60g) Kompot owocowy (200ml)	Jogurt naturalny z miksowanymi owocami (150g)
ŚR 27.04	Płatki musli (pszenica, owies) z mlekiem (250 ml) Pieczywo żytnie z dynią (30g) z masłem (5g), szynka pieczona (30g), kiszony ogórek (15g), sałata masłowa Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z soczewicy czerwonej z warzywami i ziemniakami (seler) (300ml) Makaron pszenny pełnoziarnisty z serem (180g), polewa jogurtowo – waniliowa (50ml), surówka z marchewki z jabłkiem i ziarnami słonecznika (40g) Kompot owocowy (200ml)	Pieczywo chrupkie (pszenica) z masłem , wędliną i papryką 2szt.
CZW 28.04	Chleb z orkiszem (orkisz, pszenica) (60g) z masłem (10g), pasta z jajka (30g), pomidor (30g), szczypiorek Kakao na mleku (250ml)	Zupa pomidorowa z zacierką zabieleną (seler, jajko, pszenica, jogurt) (300 ml) Fileciki indyjskie w płatkach kukurydzianych (jajko, ekstrakt siodu jęczmiennego) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), fasolka szparagowa na ciepło (80g) Kompot owocowy (200ml)	Banan (150g)
PT 29.04	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) Ser wiejski (30g), ogórek zielony (20g), pieczywo graham (pszenica) (30g) z masłem (5g) Herbata owocowa (250 ml)	Zupa koperkowa (seler) (300ml) Kotleciki rybne w sosie greckim (60g/50ml), ziemniaki puree (mleko) (150g), surówka z sałaty masłowej i rzodkiewki z jogurtem (40g) Kompot mieszany (200 ml)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna, jajko) 1 kawałek

Wartość odżywcza i kaloryczną jadłospisu opracowano przy użyciu
"Tabeli wartości odżywczych produktów i potraw" Instytutu Żywności i Żywienia z 2005 r.



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak

