



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 14.12.	Pieczywo graham (pszenica) (60g), z masłem ekstra (10g), wędlina (30g), pomidor (30g) Kakao na mleku (250 ml)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i fasolką szparagową (seler) (300 ml) Gulasz z pomidorami, papryką, białą kapustą i mięsem drobiowym (pszenica) (100g), kasza jęczmienna (150g), surówka z sałaty z lodowej z zielonym ogórkiem, koperkiem i jogurtem (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Banan (150g)
WT 15.12.	Pasta jajeczna (30g), papryka (30g), szczypiorek, pieczywo pszenne słonecznikowe (60g) z masłem (10g) Kawa inka (jęczmień, żyto) z mlekiem (250 ml)	Rosół z makaronem (pszenica, jajko) i natką pietruszki (seler) (300 ml) Fileciki drobiowe w panierce z płatkami migdałów (jajko, bułka pszenna tarta) (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), warzywa na ciepło (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Jogurt naturalny z miksowanymi owocami (150g)
ŚR 16.12.	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (60g), masło (10g), pasta mięsna (30g), kiszony ogórek (30g) Mleko z karobem (250 ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (seler) (300ml) Makaron biały i razowy z twarogiem (pszenica, mleko) (180g), polewa jogurtowo - owocowa (50 ml), surówka z marchewki z jabłkiem, ziarnami słonecznika i żurawiną (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Pieczywo chrupkie (pszenica, żyto) (15g) z masłem (5g), wędliną (10g) i papryką (10g)
CZW 17.12	Płatki pełnoziarniste na mleku (otręby pszenne) (250 ml) Pieczywo słonecznikowe (pszenica) (30g) z masłem (5g), ser żółty (20g), pieczony buraczek (20g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami, pomidorami i koperkiem (seler) (300 ml) Kuleczki z mięsa wieprzowego (jajko, pszenica) w sosie własnym (60g/50ml), ryż biały i brązowy (150g), surówka z marchewki z selerem i natką pietruszki (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Kisiel z owocami (150g) wafel ryżowy 1 szt.
PT 18.12	Chleb razowy (pszenica) (60g) z masłem (10g), serek twarogowy z jogurtem , białą rzodkwią i koperkiem (40g) Kawa inka (żyto, jęczmień) z mlekiem (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur (pszenica, seler) (300 ml) Klasyczne kotleciki rybne (jajko, bułka pszenna tarta) (60g), ziemniaki puree (mleko) (150g), kapusta kiszona z marchewką i koperkiem (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Jabłko (150g)

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 21.12.	Chleb razowy (pszenica) (60g) z masłem (10g), ser żółty (30g), papryka i kiszony ogórek do chrupania (30g) Kakao z mlekiem (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem (seler) (300 ml) Kotlet wieprzowy z mięsa mielonego z warzywami (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki (150g), sałatka z białej rzodkwi z jogurtem i ziarnami słonecznika (60g) Kompot owocowy (200 ml)	Gruszka (150g)
WT 22.12.	Płatki musli (pszenica, owies) z mlekiem (250 ml) Chleb orkiszowy (orkisz, pszenica) (30g) z masłem (5g), jajko (50g), pomidor (20g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa wiejska z białą kielbaską, ziemniakami i natką pietruszki zabieleną (seler, śmietana) (300 ml) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (pszenica, mleko) z cebulką (4szt.), surówka z buraczków z jabłkiem i selerem naciowym (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Mandarynki (150g)
ŚR 23.12.	Wędlina (30g), ogórek zielony (30g), sałata, pieczywo wieloziarniste (pszenica) (60g) z masłem (10g) Mleko (250ml)	Barszcz czerowny zabieleny (seler, śmietana) (300ml) Kotleciki rybne w sosie greckim (pszenica) (60g/50ml), ziemniaki puree (mleko) (150g), surówka z białej kapusty z papryką i natką pietruszki (40g) Kompot z suszu (200 ml)	Piernik z powidłami śliwkowymi (mąka pszenna, jajko) 1 kawałek
CZW 24.12			
PT 25.12		BOŻE NARODZENIE	

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

