| **JADŁOSPIS STYCZEŃ**  |
| --- |
|  |
| **08.01.24****PONIEDZIAŁEK**  | śniadanie | Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Kasza gryczana, chleb razowy , masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1, 7) |  |
| obiad | Żurek z jajkiem, makaron z sosem bolońskim, owoc, napój (1,7,9) | Żurek z jajkiem, makaron z sosem bolońskim, owoc, herbata (1,7,9) | Ziemniaczana, makaron z serem, owoc napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, jajko, wędlina, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,3,7) | Chleb r., masło, jajko, wędlina, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,3,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7,) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt naturalny |
|  |  | Kcal: 2357, B: 35,36, T;58,93, KT: 23.57, W: 117,85, Bł: 35 g, Sód: 1990mg | Kcal: 2419, B: 36,29 T;60,48 KT: 24,19, W:120,95, Bł: 36g, Sód: 1989mg  | Kcal: 2157, B:32,36 T;53,93, KT:21,57, W:107,85, Bł: 32g, Sód1890g |
| **09.01.24****WTOREK** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, serek topiony (1,3,7) |  |
| obiad | Grysikowa, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z białej kapusty napój (1,9) | Grysikowa, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z białej kapusty, herbata (1,9) | Grysikowa, gulasz wieprzowy, ziemniaki, marchewka gotowana, napój (1,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, mało. wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II  | owoc |  | Owoc |
|  |  | Kcal:2113, B:31,70, T; 52.83, KT: 21,13 , W: 105,65, Bł: 31g, Sód: 1970mg | Kcal:1893, B:28,40, T; 49,58, KT: 19,83 , W: 94,65, Bł: 28g, Sód: 1870mg | Kcal: 1793, B: 26,90, T; 44,83, KT: 17,93, W:8,65g, Bł: 27g, Sód: 1770mg |
| **10.01.24****ŚRODA** | śniadanie | Kasza jaglana, bułka, masło, dżem + ser biały, herbata (1,7) | Kasza jaglana. bułka, masło, ser biały, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza jaglana, bułka, masło, dżem+ ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
| obiad | Zupa z soczewicy, kopytka z masłem, surówka z marchwi i chrzanu, napój (1,3,7,9) | Zupa z soczewicy, kopytka z masłem, surówka z marchwi i chrzanu, herbata (1,3,7,9) | ziemniaczana, kopytka, marchewka, marchewka, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, serek topiony (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Herbatniki  |  | Herbatniki  |
|  |  | Kcal: 2302, B: 34,53, T; 57,55, KT: 23,02 , W: 115,10 Bł: 35g, Sód: 1980mg | Kcal: 2345, B: 35,18 T; KT: 23,02 , W: 117,25 Bł: 35g, Sód: 1960mg | Kcal: 2102, B: 34,53, T; 57,55, KT: 23,02 , W: 105,1 Bł: 34g, Sód: 1880mg |
| **11.01.24 CZWARTEK** | śniadanie | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, herbata, (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt (1,7) |  |
| obiad | ogórkowa, stek wp z cebulką, ziemniaki, sałatka z buraczków(1,3,7,9) | ogórkowa, stek wp. z cebulką, ziemniaki, sałatka z buraczków, herbata (1,3,7,9) | Krupnik ryżowy, pulpety gotowane, ziemniaki, buraczki, napój(1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina herbata (1,7,9) | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina, herbata (1,7,9) | chleb, masło, wędlina , herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | Kcal: 2286, B: 34,29, T; 57,15, KT: 22,86 , W: 114,3 Bł: 34g, Sód: 1980mg | Kcal: 2259, B: 33,89 T; 56,48, KT: 22,59, W: 112,95 Bł: 34g, Sód: 1880mg | Kcal: 2059, B: 30,89, T; 51,48 KT: 20,59 , W:102,95g Bł: 31g, Sód: 1780mg |
| **12.01. 24 PIĄTEK** | śniadanie | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Barszcz ukraiński, naleśniki z serem z sosem truskawkowym, napój (1,3,4,7,9) | Barszcz ukraiński, naleśnik z serem z sosem truskawkowym, herbata (1,3,4,7,9) | Barszcz czerwony, pierogi ruskie, marchewka napój ( 1,3,4,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, jajko, ser żółty, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, jajko, ser żółty, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, jogurt (1,3,7) |  |
|  | dodatekII | **Wafle ryżowe** |  | Wafle ryżowe  |
|  |  | Kcal: 2156, B: 32,34g T; 53,9g, KT:21,56g , W: 107,8g Bł: 32g, Sód: 1980mg | Kcal: 2212, B: 33,18g, T; 55,3g, KT: 22,12g , W: 110,6g Bł: 33g, Sód: 1860mg | Kcal: 1956, B: 29,34g, T; 48,9, KT: 19,56g , W: 97,8g Bł: 29g, Sód: 1780mg |
| **13.01.24 SOBOTA** | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Krupnik jęczmienny, łazanki, owoc, napój (1,3,7,9) | Krupnik jęczmienny, łazanki, owoc,, herbata (1,3,7,9) | Krupnik jęczmienny, makaron z serem, owoc, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7) | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek marchewkowy |  | Soczek marchewkowy |
|  |  | Kcal: 2011, B: 30,16g T; 50,28g, KT:20,11g W:100,55g Bł: 30g, Sód: 1980mg | Kcal:2206, B: 30,09g T; 55,15g, KT:22,06g , W: 110,3g Bł: 30g, Sód: 1880mg | Kcal: 1811, B: 27,17g T; 45,28g, KT:18,11g , W: 90,55g Bł: 27g, Sód: 1780mg |
| **14.01.24****NIEDZIELA**  | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Koperkowa z makronem, chińszczyzna, ryż, fasolka szparagowa, napój (1,7,9,3) | Koperkowa z makaronem, chińszczyzna, ryż, fasolka szparagowa, herbata (1,7,9,3) | Zacierka, gulasz wieprzowy, ryż, fasolka szparagowa, napój (1,7,9,3) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | Kcal: 2385, B: 35,78g T; 59,63g, KT:23,85g W:119,25g Bł: 35g, Sód: 1960mg | Kcal: 2225, B: 33,38g T; 55,63g, KT:22,25g W: 111,25g Bł: 33g, Sód: 1870mg | Kcal: 2025, B: 30,38g T; 50,63g, KT: 20,25g W:101,25g Bł: 30g, Sód: 1780mg |