



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 30.05	Pieczywo graham (pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), wędlina (30g), pomidor (30g), koperek Herbata owocowa (250 ml)	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem (seler) (300 ml) Gulasz jarzynowy z mięsem z indyka (100g), ryż biały i pełnoziarnisty (150g), fasolka szparagowa na ciepło (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Jabłko (150g)
WT 31.05	Jajko ze szczypiorkiem (60g), rzodkiewka (30g), pieczywo wieloziarniste (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Herbata owocowa (250 ml)	Rosół z makaronem pszenno- jajecznym (seler) (300ml) Kotlet schabowy pieczony w panierce z płatkami migdałów (jajko, bułka pszenna tarta) (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), ogórek zielony saute (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Bułka (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (8g) i plasterkami owoców
ŚR 01.06	Pieczywo żytnie z ziarnami (60g), tłuszcz roślinny (10g), pasta mięsna (30g), ogórek małosolny (30g), koperek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i ziemniakami (seler) (300 ml) Pierogi ze szpinakiem i jarzynami (pszenica, jajko) z oliwą i cebulką (4szt.), surówka z marchewki z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym (150g)
CZW 02.06	Pieczywo z orkiszem (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), wędlina (30g), pomidor (20g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i szparagami (seler) (300 ml) Klopsiki z mięsa drobiowego (jajko) w sosie pomidorowym (60g/50ml), kasza gryczana (150g), brokuły na ciepło (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Kisiel z rabarbarem (100g) Chrupki kukurydziane (10g)
PT 03.06	Chleb pszenny (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), miód i owoce (30g), ziarenka słonecznika Herbata owocowa (250 ml)	Krupnik z kaszą jaglaną (seler) (300 ml) Kotleciki rybne z marchewką (jajko, bułka pszenna tarta) (60g), młode ziemniaki z tłuszczem roślinnym i koperkiem (150g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (80g) Kompot owocowy (200ml)	Bułka pszenna z dżemem 100% (30g/20g)

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



Kolorem czerwonym zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 04.06	Chleb pszenny (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), wędliną (30g), papryką (30g) Herbata owocowa (250 ml)	Zupa ogórkowa z dodatkiem zielonego ogórka ryżem i koperkiem (seler) (300 ml) Kotlet wieprzowy z mięsa mielonego z warzywami (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki (150g), sałatka z sałaty masłowej, botwinki z rzodkiewką, pomidorem i ziołowo-miodowym sosem vinaigrette (60g) Kompot owocowy (200ml)	Banan (150g)
WT 05.06	Chleb pszenny graham (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), pasta jajeczna (30g), rzodkiewka (30g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa koperkowa z kalafiolem i ziemniakami niezabielana (seler) (300 ml) Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z mięsem wieprzowym i młodymi warzywami (180g), sos pomidorowy (50 ml), surówka z ogórka małosolnego z marchewką (40g) Kompot owocowy (200ml)	Sałatka owocowa z miodem (150g)
ŚR 06.06	Chleb orkiszowy (orkisz, pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), pasta z tuńczyka (30g), pomidor (20g) Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z zielonego groszku z zacierkami (seler, mąka pszenna, jajko) (300 ml) Fileciki indyjskie w płatkach kukurydzianych (jajko, ekstrakt siodu jęczmiennego) (60g), ziemniaki (150g), surówka z buraczków (80g) Kompot owocowy (200ml)	Kiwi (150g)
CZW 07.06	Chleb razowy (pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), szynka pieczona (30g), kiszony ogórek (30g), sałata Herbata owocowa (250ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami niezabielana (seler) (300ml) Knedle z truskawkami (mąka pszenna) (220g), surówka z marchewki z jabłkiem i ziarnami słonecznika (40g) Kompot owocowy (200ml)	Pieczyczo chrupkie (pszenica) z tłuszczem roślinnym , wędliną i papryką 2szt.
PT 08.06	Pasta warzywna (30g), ogórek gruntowy (30g), pieczywo wieloziarniste (pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Herbata owocowa (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (pszenica, seler) (300ml) Kotleciki rybne w sosie greckim (60g/50ml), ziemniaki puree (tłuszcz roślinny) (150g), zielone szparagi i marchewka na parze (40g) Kompot mieszany (200 ml)	Ciasto bezmleczne z rabarbarem (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.



Kolorem czerwonym zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak