



	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON 30.05	Pieczycwo graham (pszenica) (60g) z masłem ekstra (10g), ser żółty (30g), pomidor (30g), koperek Kakao na mleku (250 ml)	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem (seler) (300 ml) Gulasz jarzynowy z ciecierzyca (100g), ryż biały i pełnoziarnisty (150g), fasolka szparagowa na ciepło (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Jabłko (150g)
WT 31.05	Jajko w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem (60g/20g), rzodkiewka (30g), pieczywo wieloziarniste (60g) z masłem ekstra (10g) Kawa inka (jęczmień, żyto) z mlekiem (250 ml)	Bulion warzywny z makaronem pszenno-jajecznym (seler) (300ml) Kotlet warzywny w panierce z płatkami migdałów (jajko, bułka pszenna tarta) (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), mizeria z jogurtem greckim (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Chalka (pszenica, mleko, jajko) (30g) z masłem (8g) i plasterkami owoców
ŚR 01.06	Pieczycwo żytnie z ziarnami (60g), masło (10g), pasta warzywna (30g), ogórek małosolny (30g), koperek Mleko z karobem (250 ml)	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami i ziemniakami (seler) (300 ml) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (pszenica, jajko) z oliwą i cebulką (4szt.), surówka z marchewki z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (40g) Kompot owocowy (200 ml)	Koktajl truskawkowy na jogurcie (150g)
CZW 02.06	Płatki pełnoziarniste na mleku (otręby pszenne) (250 ml) Pieczycwo z orkiszem (pszenica) (30g) z masłem ekstra (5g), ser żółty (20g), pomidor (15g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i szparagami (seler) (300 ml) Kuleczki serowe 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 masłem (10g), pasta z twarogu z owocami (30g), ziarenka słonecznika Kawa inka (żyto, jęczmień) z mlekiem (250 ml)	Krupnik z kaszą jaglaną (seler) (300 ml) Jajko sadzone (60g), młode ziemniaki z masłem 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 masłem (10g), ser żółty (30g), papryka (30g) Kakao z mlekiem (250 ml)	Zupa ogórkowa z dodatkiem zielonego ogórka ryżem i koperkiem (seler) (300 ml) Kotlet strączkowy z warzywami (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki (150g), sałatka z sałaty masłowej, botwinki z rzodkiewką, pomidorem i ziołowo-miodowym sosem vinegrette (60g) Kompot owocowy (200ml)	Banan (150g)
WT 05.06	Chleb pszenny graham (60g) z masłem (10g), pasta jajeczna (30g), rzodkiewka (30g), szczypiorek Mleko z karobem (250 ml)	Zupa koperkowa z kalaflorem i ziemniakami (seler, śmietana) (300 ml) Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z fasolą i młodymi warzywami (180g), sos pomidorowy (50 ml), surówka z ogórka małosolnego z marchewką (40g) Kompot owocowy (200ml)	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym (150g)
ŚR 06.06	Płatki musli (pszenica, owies) z mlekiem (250 ml) Chleb orkiszowy (orkisz, pszenica) (30g) z masłem (5g), pasta trzy sery ze świeżą bazylią (30g), pomidor (20g) Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z zielonego groszku z zacierkami (seler, mąka pszenna, jajko) (300 ml) Kotlet warzywny (60g), ziemniaki (150g), surówka z buraczków (80g) Kompot owocowy (200ml)	Kiwi (150g)
CZW 07.06	Chleb razowy (pszenica) (60g) z masłem (10g), pasta warzywna (30g), kiszony ogórek (30g), sałata Kakao na mleku (250ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (seler, śmietana) (300ml) Knedle z truskawkami (mąka pszenna) (220g), surówka z marchewki z jabłkiem i ziarnami słonecznika (40g) Kompot owocowy (200ml)	Pieczywo chrupkie (pszenica) z masłem, serem żółtym i papryką 2szt.
PT 08.06	Ser wiejski (30g), ogórek gruntowy (30g), pieczywo wieloziarniste (pszenica) (60g) z masłem (10g) Kawa inka (mleko, jęczmień, żyto) (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (pszenica, seler, śmietana) (300ml) Kotleciki z ciecioriki w sosie greckim (60g/50ml), ziemniaki puree (mleko) (150g), zielone szparagi i marchewka na parze (40g) Kompot mieszany (200 ml)	Ciasto z rabarbarem (mąka pszenna, jajko) 1 kawałek

Wartość odżywcza i kaloryczna 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

