

# Jadłospis

## Poniedziałek

Śniadanie - pieczywo mieszane z masłem

Pieczywo mieszane 60 g, Masło 10 g, Kielbasa krakowska 25 g, Warzywa 40 g, Herbata 150-250 ml  
Kcal: 323

2 śniadanie - brzoskwinia 150 g

Kcal: 75

Obiad - krupnik, spaghetti bolognese, kompoty

Zupa 250 ml, Makaron 100 g, Passata 80 g, Mięso wołowe 60 g, Kompot 250 g  
Kcal: 502

Podwieczorek

Jogurt owocowy 100 g, Lemoniada 120 ml, Wafle ryżowe 20 g

Kcal: 181

Razem: Kcal:1081 B: 40 T: 29 W: 165

## Wtorek

Śniadanie - pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem, kajzerka, papryka, herbata

Kajzerka 60 g, Pasta z tuńczyka i jajka 40 g, Warzywa 40 g, Herbata 150-250 ml  
Kcal: 272

2 śniadanie - gruszka 150 g

Kcal: 71

Obiad - zupa ogórkowa z ziemniakami, kopertowe naleśniki z twarogiem w posypce cytrynowej

Zupa 250 ml, Naleśnik 70 g, Nadzienie 60 g, Kompot 250 g  
Kcal: 528

Podwieczorek

Jogurt owocowy 100 g, Ciasteczka czekoladowe 50 g

Kcal: 272

Razem: Kcal:1159 B: 41 T: 31 W: 180

## Środa

Śniadanie - pieczywo mieszane z masłem

Pieczywo mieszane 60 g, Masło 10 g, Ser żółty 25 g, Jajo 20 g, Warzywa 40 g, Kakao 150-250 ml  
Kcal: 337

2 śniadanie - winogrono 100 g

Kcal: 71

Obiad - pieczarkowa z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka

Zupa 250 ml, Ziemniaki 150 g, Kotlet schabowy 65 g, Surówka 120 g, Kompot 250 g  
Kcal: 556

Podwieczorek - makaron z sosem truskawkowym, herbata

Makaron 60 g, Sos 50 g, Herbata

Kcal: 181

Razem: Kcal:1144 B: 49 T: 32 W: 178

## Czwartek

Śniadanie - Płatki kukurydziane na mleku, Chałka na słodko, masło, miód, powidło

Mleko 180 g, Płatki 20 g, Chałka 35 g, Masło 6 g, Powidło 5 g, Miód 5 g, Herbata 150-250 ml  
Kcal: 355

2 śniadanie - melon 150 g  
Kcal: 57

Obiad - zupa kalafiorowa z makaronem, kluski śląskie, bitki w sosie własnym, surówka, kompot  
Zupa 250 ml, Kluski 100 g, Bitki z sosem 100 g, Surówka 120 g, Kompot 250 g  
Kcal: 559

Podwieczorek  
Jabłko zapiekane pod kruszonką z płatków owsianych, sok owocowy  
Jabłko 100 g, Kruszonka 20 g, Sok 100 ml  
Kcal: 187  
Razem: Kcal:1158 B: 39 T: 37 W: 198

## **Piątek**

Śniadanie - chleb z serkiem i tuńczykiem  
Chleb mazowiecki 60 g, Serek topiony 25 g, Tuńczyk w oleju 25 g, Warzywa 40 g, Herbata 150-250 ml  
Kcal: 282

2 śniadanie - banan 100 g  
Kcal: 97

Obiad - zupa ziemniaczana, ryż z porannymi jabłkami, kompot  
Zupa 250 ml, Ryż 100 g, Jabłka prażona 100 g, Kompot 250 g  
Kcal: 539

Podwieczorek  
Panna cotta 100 g, Herbata 150 ml, Biszkopty 30 g  
Kcal: 201  
Razem: Kcal:1119 B: 37 T: 31 W: 182