Jadłospis nr 1 dekadowy dla grupy “0”			
04.09.2023 – 15.09.2023			
04.09.2023 PONIEDZIAŁEK		**11.09.2023 PONIEDZIALEK**	
I śniadanie:		**I śniadanie:**	
Płatki kukurydziane na mleku (3)	150 ml	Płatki owsiane na mleku (3)	150 ml
Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka	Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka
Polędwica drobiowa	plaster	Szynka, papryka, ogórek	plaster
Papryka, rzodkiewki	plaster	Herbata owocowa	150 ml
Herbata z cytryną	150 ml	**II śniadanie:** gruszka	1 szt.
II śniadanie: jabłko	1 szt.	**Zupa:** z fasolki szparagowej, posypana natką	
Zupa: z zielonego groszku (1)	300 ml	pietruszki (2)	300 ml
ll Danie: naleśniki z serem polane musem		**ll Danie:** łazanki z kiszoną kapustą i boczkiem	
truskawkowym (2,3,4)	2 szt.	(2)	250 g
Herbata: miętowa z cytryną	150 ml	**Owoc:** jabłko	1 szt.
Podwieczorek: koktajl mleczno – owocowy (3)	150 ml	**Kompot:** z czarnej porzeczki	150 ml
Kalorie: 1150 kcal		**Podwieczorek:** budyń (2,3)	150 ml
		Kalorie: 1180 kcal	
05.09.2023 WTOREK		**12.09.2023 WTOREK**	
I śniadanie: kakao ma mleku (3)	150 ml	**I śniadanie:** kakao na mleku (3)	150 ml
Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka	Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka
Szynka wieprzowa	plaster	Polędwica drobiowa, ser żółty (3)	plaster
Pomidor	plaster	Rzodkiewka	szt.
Herbata owocowa	150 ml	Herbata owocowa	150 ml
II śniadanie: marchewka	1 szt.	**II śniadanie:** jabłko	1 szt.
Zupa: barszcz biały z klopsikami mięsnymi (2)	300 ml	**Zupa:** Rosół z makaronem posypany natką	
ll Danie: spaghetti z sosem neapolitańskim		pietruszki (1,2)	300 ml
posypane żółtym serem (2,3)	250 g	**ll Danie:** kotlet schabowy panierowany (2,4)	100 g
Kompot: z wiśni	300 ml	Ziemniaki	100 g
Podwieczorek: budyń (2,3)	150 ml	**Surówka:** mizeria z jogurtem naturalnym (3)	100 g
Kalorie: 1230 kcal		**Kompot:** z wiśni	150 ml
		Podwieczorek: ciasto marchewkowe (2,4)	100 g
		Kalorie: 1210 kcal	
06.09.2023 ŚRODA		**13.09.2023 ŚRODA**	
I śniadanie: kasza manna na mleku (3)	150 ml	**I śniadanie:** płatki kukurydziane na mleku (3)	150 g
Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka	Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	plaster
Pieczony filet z kurczaka, ogórek	plaster	Kiełbasa krakowska, pomidor	kromka
Herbata miętowa z cyctryną	150 ml	Herbata miętowa z cytryną	plaster
II śniadanie: owoc	1 szt.	**II śniadanie:** nektaryna	150 ml
Zupa: jarzynowa posypana natką pietruszki (1)	300 ml	**Zupa:** brokułowa	1 szt.
II Danie: Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie		**ll Danie:** gulasz wieprzowy (1,2)	300 ml
pomidorowym (3,4)	100 g	Kasza jęczmienna	150 g
Ziemniaki	100 g	Surówka: z buraczków	100 g
Kompot: z czarnej porzeczki	150 ml	**Kompot:** ze śliwek	100 g
Podwieczorek: pałki kukurydziane	2 szt.	**Podwieczorek:** koktajl mleczno – owocowy (3)	150 ml
Kalorie: 1180 kcal		*Kalorie: 1285 kcal*	150 ml
07.09.2023 CZWARTEK		**14.09.2023 CZWARTEK**	
I śniadanie: kawa Inka na mleku (3)	150 ml	**I śniadanie:** kawa Inka na mleku (3)	150 g
Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	plaster	Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka
Polędwica drobiowa, pomidor, rzodkiewka	plaster	Pieczona pierś z kurczaka	plaster
Herbata z cytryną	150 ml	Papryka, ogórek	plaster
II śniadanie: owoc	1 szt.	Herbata z cytryną	150 ml
Zupa: ogórkowa ze śmietaną, posypana		**II śniadanie:** gruszka	1 szt.
koperkiem (1,3)	300 ml	**Zupa:** pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną,	
II Danie: kotlet mielony (2,4)	100 g	posypana natką pietruszki (1,3)	300 ml
Ziemniaki	100 g	**II Danie:** pieczony udzik z kurczaka	1 szt.
Surówka: marchewka z groszkiem	100 g	Ziemniaki	100 g
Kompot: wieloowocowy	150 ml	Surówka: z marchwi i jabłka	100 g
Podwieczorek: kisiel (2)	150 ml	**Kompot:** owocowy	150 ml

Kalorie: 1290 kcal		**Podwieczorek:** kisiel (2) *Kalorie: 1275 kcal*	150 ml
08.09.2023 PIĄTEK **I śniadanie:** płatki kukurydziane na mleku (3) Pieczywo mieszane z masłem (2,3) Ser żółty, papryka, ogórek (3) Dżem Herbata owocowa **II śniadanie:** owoc **Zupa:** krem z dyni II Danie: Filet z miruny w cieście (2,4,5) Ziemniaki **Surówka**: z białej kapusty Kompot: z jabłek **Podwieczorek:** galaretka owocowa *Kalorie:1370 kcal*	 150 ml kromka plaster 50 g plaster 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 100 g 150 ml 150 ml	**15.09.2023 PIĄTEK** **I śniadanie:** Kasza manna na mleku (3) Pieczywo mieszane z masłem (2,3) Ser biały (3) Dżem Herbata z cytryną **II śniadanie:** owoc **Zupa:** krem z cukini (1) **II Danie:** paluszki rybne (2,5) Ziemniaki **Surówka:** z kiszonej kapusty i papryki **Herbata: miętowa z cytryną** **Podwieczorek:** biszkopty (2) *Kalorie: 1210 kcal*	 150 ml kromka 50 g 50 g 150 ml 1 szt. 300 ml 100 g 100 g 100 g 150 ml 50 g

Produkty powodujące alergie: 1-seler, 2-gluten, 3-produkty pochodne mleka, 4-jajka, 5-ryba, 6-gorczyca, 7-truskawki, 8-miód

Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie