Jadłospis nr 4 dekadowy dla grupy “0”			
16.10.2023 – 27.10.2023			
16.10.2023 PONIEDZIAŁEK		**23.10.2023 PONIEDZIALEK**	
I śniadanie:		**I śniadanie:**	
Płatki kukurydziane na mleku (3)	250 ml	Płatki owsiane na mleku (3)	250 ml
Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka	Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka
Polędwica drobiowa	plaster	Szynka, papryka, ogórek	plaster
Papryka, rzodkiewka	plaster	Herbata owocowa	150 ml
Herbata z cytryną	150 ml	**II śniadanie:** gruszka	1 szt.
II śniadanie: jabłko	1 szt.	**Zupa:** kapuśniak z kiszonej kapusty	
Zupa: pomidorowa z makaronem, zabielana		z kiełbasą (1)	300 ml
śmietaną, posypana natką pietruszki (1,2,3)	300 ml	**ll Danie:** kotlet schabowy panierowany	
ll Danie: kotlet mielony (2,4)	100 g	(2,4)	100 g
ziemniaki	100 g	ziemniaki	100 g
Surówka: z białej kapusty, marchewki i jabłka	100 g	Surówka: marchewka duszona z fasolką	
Kompot: z czarnej porzeczki	200 ml	szparagową	100 g
Podwieczorek: budyń (3)	150 ml	**Kompot:** z czerwonej porzeczki	150 ml
Kalorie: 1340 kcal		**Podwieczorek:** budyń	150 ml
		Kalorie: 1280 kcal	
17.10.2023 WTOREK		**24.10.2023 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: brokułowa zabielana śmietaną (1,3)	300 ml	**Zupa:** kalafiorowa zabielana śmietaną (1,3)	300 ml
ll Danie: duszony filet z kurczaka (2)	100 g	**ll Danie:** gulasz wołowy (2)	100 g
kasza jaglana	100 g	Kasza pęczak	100 g
Surówka: z marchwi i jabłka	100 g	Surówka: z buraczków	100 g
Kompot: z wiśni (7)	150 ml	**Kompot:** ze śliwek	150 ml
Podwieczorek: arbuz	50 g	**Podwieczorek:** kisiel (3)	150 ml
Kalorie: 1350 kcal		*Kalorie: 1280 kcal*	
18.10.2023 ŚRODA		**25.10.2023 ŚRODA**	
I śniadanie: kasza manna na mleku (3)	250 ml	**I śniadanie:** płatki kukurydziane na mleku	250 g
Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka	(3)	
Pieczony filet z kurczaka, ogórek	plaster	Pieczywo mieszane z masłem (2,3)	kromka
Herbata miętowa z cyctryną	150 ml	Kiełbasa krakowska, pomidor	plaster
II śniadanie: owoc	1 szt.	Herbata miętowa z cytryną	150 ml
Zupa: z fasolki szparagowej posypana natką		**II śniadanie:** jabłko	1 szt.
pietruszki (1,2)	300 ml	**Zupa:** ogórkowa zabielana, śmietaną	
II Danie: makaron ze szpinakiem, posypany żółtym		posypana natką pietruszki (1,3)	300 ml
serem (2,3,4)	200 g	**ll Danie:** pierogi leniwe z masłem i bułką	
Owoc	1 szt.	tartą (2,3,4)	200 g
Kompot: ze śliwek	150 ml	Owoc	1 szt.
Podwieczorek: galaretka owocowa	150 ml	**Kompot:** z truskawek (7)	150 ml
Kalorie: 1270 kcal		**Podwieczorek:** owoc	1 szt.
		Kalorie: 1270 kcal	
19.10.2023 CZWARTEK		**26.10.2023 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)	kromka	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: krupnik posypany natką pietruszki (1,2)	300 ml	**II śniadanie:** gruszka	1 szt.
II Danie: filet z miruny w cieście (5,2,4)	100 g	**Zupa:** z zielonego groszku zabielana	
Ziemnaiki	100 g	śmietaną (1,3)	300 ml

Surówka: z kiszonej kapusty z marchewką i papryką Kompot: z czerwonej porzeczki **Podwieczorek:** koktail mleczno-owocowy (2) *Kalorie: 1290 kcal*	100 g 150 ml 150 ml	**II Danie:** gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym (2,4) ziemniaki **Owoc** **Kompot:** z wiśni **Podwieczorek:** budyń (2) *Kalorie: 1260 kcal*	 100 g 100 g 1 szt. 150 ml 150 ml
20.10.2023 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:** barszcz ukraiński z fasolą Jaś zabielany śmietaną (1,3) II Danie: pierogi z serem polane musem z truskawek (2,4,7) **Herbata:** miętowa z cytryną **Podwieczorek:** biszkopty (2) *Kalorie:1310 kcal*	 150 ml kromka plaster 50 g plaster 1 szt. 300 ml 200 g 150 ml 50 g	**27.10.2023 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:** jarzynowa (1) **II Danie:** filet z dorsza (2,3,4,5) Ziemniaki **Surówka:** z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka **Herbata:** miętowa z cytryną **Podwieczorek:** biszkopty (2) *Kalorie: 1290 kcal*	 250 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