



JADŁOSPIS

Posilek	Poniedziałek 15.12.2025 r.	Wtorek 16.12.2025 r.	Środa 17.12.2025 r.	Czwartek 18.12.2025 r.	Piątek 19.12.2025 r.
Śniadanie godz. 8:30 	Kakao ¹ -200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem ^{1,2} -50g Ser żółty ¹ - 15g Szynka wieprzowa ³ -15g Pomidor , szczypior - 40g Dżem śliwkowy -15g (353 kcal)	Zupa mleczna -płatki kukurydziane ^{1,2} - 200 ml Herbata z cytryną/ woda mineralna- 200ml Bułka pszenna z masłem ^{1,2} -50g Polędwica sopocka ³ -20g Pomidor ,szczypior -40g Dżem z czarnej porzeczki-15g (353 kcal)	Kakao ¹ - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Chleb zwykły i żytni jasny z masłem ^{1,2} - 40g/10g Polędwica z indyka ³ -25g Twarożek ze szczypiorkiem ¹ - 35g Pomidor , rzodkiewka - 30g Dżem wiśniowy- 15g (356 kcal)	Kawa inka ^{1,2} - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Bułka żytnia z masłem ^{1,2} -50g- Ser żółty- 15g Szynka wieprzowa ³ -15g Pomidor, szczypior - 30g Dżem śliwkowy-15g (346 kcal)	Zupa mleczna -ryż na mleku ^{2,1} - 250ml Herbata z cytryną /woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem ^{1,2} -40g/10g Kielbasa krakowska sucha ³ -15g Ogórek , szczypior -40g Dżem z czarnej porzeczki- 15 g (348 kcal)
II Śniadanie godz.: 10:30 	Banan -170g Rodzynki -4g Woda mineralna- 150ml (99 kcal)	Winogrona ,marchew ,kalarepa -100g Pestki dyni -12g Woda mineralna- 150 ml (99 kcal)	Jabłko – 200g Migdały -7g Woda mineralna- 150ml (98 kcal)	Mandarynka-55g Orzechy – 16g Woda mineralna- 150ml (99 kcal)	Jogurt naturalny -140g Miód -4g Kiwi- 35g (98 kcal)
Obiad godz. 12:00 	Zupa ogórkowa ⁴ - 250ml Racuchy jogurtowe z jabłkiem i cukrem pudrem ^{1,2,6} - 150g Kompot śliwkowy - 200ml (397 kcal)	Zupa jarzynowa ^{1,2} - 250ml Gulasz z indyka ² - 100g Kasza jęczmienna ² -140g Surówka z buraczków -85g Kompot z czarnej porzeczki- 200ml (394 kcal)	Zupa biały barszcz ^{4, 1} - 250ml Kotlet schabowy panierowany ^{2,6} -70g Ziemniaki z koprem -140g Mizeria z jogurtem -80g Kompot wiśniowy- 200ml (393 kcal)	Barszcz czerwony zabieleny ^{2,6,4} - 250ml Naleśniki z twarogiem-170g Polewa truskawkowa-50ml Kompot śliwkowy - 200ml (400 kcal)	Zupa krupnik z kaszą pęczak- ^{2,4} 250g Filet z miruny w cieście ² - 80g Ziemniaki z koprem 140 g. Surówka z białej kapusty -90g. Kompot z czarnej porzeczki – 200ml (397 kcal)
Podwieczorek godz. 14:30 	Chleb razowy z masłem ^{1,2} – 30g Herbata z cytryną ¹ -120ml Kielbasa krakowska ³ -20g Rzodkiewka -30g (154 kcal)	Budyń waniliowy ^{1,2} z rodzynekami i sokiem-180 g (152 kcal)	Gruszka-200g Sonecznik-15g (148 kcal)	Jablecznik ^{1,2,6} -50g (Wyrób własny) Woda z sokiem owocowym-150ml (148 kcal)	Banan -200g Rodzynki 18g (148 kcal)

