

## Jadłospis tygodniowy

<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>Śniadanie</b> Bagietka/Chlebek razowy z masłem (60g+5g) Polędwica z indyka gotowanego (25g), Ser żółty (25g) Herbatka (200ml)	<b>Obiad</b> Kapuśniak z ziemniakami (200ml) Spaghetti bolognese (250g), Kompot z jabłek (200ml)	<b>Podwieczorek</b> Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem (200ml)  <b>RAZEM : 1200 kcal</b>
<b>WTOREK</b> <b>Śniadanie</b> Chlebek pszenny z ziarnami słonecznika/Bułeczka paryska z masłem (60g+5g) Schab pieczony (25g) Pasta z ciecierzycy i natki pietruszki (25g) Warzywa do kanapek (15g) Herbatka z sokiem malinowym (200ml)	<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami (200ml) Pulpeciki z szynki wieprzowej i buraka (100g), Ryż (90g), Fasolka szparagowa (80g) Kompot z porzeczki (200ml)	<b>Podwieczorek</b> Pudding jaglany z bananami (200ml)  <b>RAZEM : 1215 kcal</b>
<b>ŚRODA</b> <b>Śniadanie</b> Płatki jęczmieńne z suszonymi owocami gotowane na mleku 2% (200ml) Bułeczka wyborowa/Chlebek pyłowy z masłem (45g+5g) Pasta z zielonego groszku i awokado (20g) lub Szynka gotowana naturalna (20g) Warzywa do kanapek (15g) Herbatka miętowa (200ml)	<b>Obiad</b> Zupa dyniowa z grzankami (200ml) Kotlet mielony z indyka z cukinią (100g), Ziemniaki (90g), Surówka koperkowa (70g) Kompot z porzeczki (200ml)	<b>Podwieczorek</b> Jogurt naturalny z musli (200ml)  <b>RAZEM : 1190 kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> <b>Śniadanie</b> Chlebek staropolski/Chlebek poligonowy z masłem (60g+5g) Pasta tuńczyka z czerwoną fasolą i ogórkiem kiszonym (20g) lub Pasta z hummus i kopru (20g), Warzywa do kanapek (15g) Herbata z sokiem malinowym (200ml)	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa z ziemniakami (200ml) Naleśniki gryczane z twarogiem śmietankowym i jabłkami prażonymi (250g) Kompot z gruszek (200ml)	<b>Podwieczorek</b> Kasza manna z tartą gruszką (200ml)  <b>RAZEM : 1195 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> <b>Śniadanie</b> Jaglanka gotowana na mleku 2% (200ml) Pancakes (100g) Powidła truskawkowe (25) Herbatka miętowa (200ml)	<b>Obiad</b> Zupa brukselkowa z kaszką jaglaną (200ml) Kotlet jajeczny (100g) Kasza kuskus (90g) Mini marchewki (70g) Kompot ze śliwek (200ml)	<b>Podwieczorek</b> Grahamka z masłem sałatą serem żółtym i ogórkiem małosolnym (100g)  <b>RAZEM: 1205 kcal</b>

Jadłospis sporządziła: Dietetyk Kaja Augustyniak