

| Dzień | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Razem |
|-------------------|---|--|---|------------------|
| 1.01 Poniedziałek | Nowy Rok | | | |
| 2.01 Wtorek | Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Szynka drobiowa , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal | Zupa Kapuśniak 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120g, Surówka z białej kapsyty 50g,, Sok jabłkowy 150g Woda mineralna 650 kcal | Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane 204 kcal | 1274 kcal |
| 3.01 Środa | Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 390 kcal | Zupa Ogórkowa 300g, Spaghetti bolognese 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal | Mandarynki , biszkopty 179 kcal | 1229 kcal |
| 4.01 Czwartek | Musli na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Pasztet delikatesowy / szynka drobiowa 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, 415 kcal | Zupa Barszcz biały 300g, Makaron Świderki z twarogiem i musem truskawkowym , kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal | Babka cytrynowa, Herbatka malinowa 188 kcal | 1223 kcal |
| 5.01 Piątek | Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g , Twarożek waniliowy 5g , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g 390 kcal | Zupa Rosół z makaronem 300g, Jajko w sosie koperkowym , ziemniaki puree , surówka "3 ogórki " 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna 630 kcal | Banan 1 szt, 172 kcal | 1192 Kcal |

| Dzień | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Razem |
|----------------------|---|--|---|------------------|
| 8.01 Poniedziałek | Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 390 kcal | Zupa Kapuśniak 300g, Potrawka z kurczaka 60g, Ryż 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 630 kcal | Jogurt owocowy, herbatniki 290 kcal | 1340 kcal |
| 9.01 Wtorek | Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szyunka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g, Papryka świeża, Miód 450 kcal | Zupa owocowa z makaronem 300g, Pulpety w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot wieloowocowy Woda mineralna 630 kcal | Ppmarańcza. Chrupki kukurydziane 128 kcal | 1208 kcal |
| 10.01 Środa | Kaszka manna na mleku 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, Jajko z majonezem, ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 460 kcal | Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarogiem waniliowym 200g, kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna 640 kcal | Chąłka z masłem, herbata owocowa 150 kcal | 1250 kcal |
| 11.01 Czwartek | Płatki kukurydziane na mleku 250g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Parówka z szynki 15g, Pomidor, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Ketchup 15g 415 kcal | Zupa Kartoflanka 300g, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, marchewka z groszkiem 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 640 kcal | Winogrona, Wafelki śmietankowe 243 kcal | 1298 kcal |
| 12.01 Piątek | Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy, sałatka jarzynowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona, rzodkiewka ze szczypiorkiem 400 kcal | Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal | Jogurt owocowy 1 szt, mix ciasteczek 167 kcal | 1187 kcal |

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

| Dzień | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Razem |
|-----------------------|---|---|--|------------------|
| 15.01 Poniedziałek | Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 390 kcal | Zupa Jarzynowa 300g, Bitki wieprzowe 60g Kasza 120g, Surówka z kapusty czerwonej 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 660 kcal | Jogurt owocowy . biszkopity 179 kcal | 1229 kcal |
| 16.01 Wtorek | Mleczna z makaronem 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty 15g, Twaróg ze szczypiorkiem, ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal | Zupa Rosół z makaronem 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal | Banan Marchewka do chrupania 204 kcal | 1274 kcal |
| 17.01 Środa | Kakao 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupek 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 385 kcal | Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal | Babka cytrynowa, Herbata z miętą 188 kcal | 1209 kcal |
| 18.01 Czwartek | Musli na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem jagodowy 15g 415 kcal | Zupa Barszcz ukraiński 300g, Antrykot z piersi kurczaka 60g, ziemniaki puree 120g, marchewka z groszkiem 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal | Jogurt owocowy ,Herbatniki 159 kcal | 1223 kcal |
| 19.01 Piątek | Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy, Salami 15g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g 390 kcal | Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Ryba sola zapiekana w warzywach 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty kiszonej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 630 kcal | Jabłko, Wafelek Grzesiek 172 kcal | 1192 Kcal |

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

| Dzień | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Razem |
|------------------------------|--|---|---|------------------|
| Poniedziałek 22.01 | Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g 390 kcal | Zupa Żurek 300g Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, Kompot z aronii 150g Woda mineralna 630 kcal | Jogurt owocowy , Biszkopty 290 kcal | 1340 kcal |
| Wtorek 23.01 | Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i> 450 kcal | Zupa Rosół z makaronem 300g Kotlet schabowy 60g ziemniaki z koperkiem 120g, Surówka z pekinki kolorowa 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal | Bagietka z masłem i dżemem truskawkowym , Herbata z żurawiną 128 kcal | 1208 kcal |
| Środa 24.01 | Ryż na mleku 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 460 kcal | Zupa Fasolowa 300g, Klopsy w sosie pieczarkowym 60 g , Ziemniaki purre 120 g , surówka z ogórka kiszonego 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 640 kcal | Jabłko , Ciasteczka maślane 150 kcal | 1250 kcal |
| Czwartek 25.01 | Musli na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, 15g 415 kcal | Zupa Kalafiorowa 300g, Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 200g . kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 640 kcal | Pomarańcza , Wafelki śmietankowe 243 kcal | 1298 kcal |
| Piątek 26.01 | Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty 15g, Sałatka jarzynowa 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży 400 kcal | Zupa Ogórkowa 300g, Łazanki z kapustą 200 g, Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna 620 kcal | Gratka 1 szt, Mix ciasteczek 167 kcal | 1187 kcal |

Zatwierdzone przez Dietetykę **mgr.Katarzynę Homme**

| Dzień | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Razem |
|-----------------------|--|--|--|--|
| 29.01 Poniedziałek | Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 390 kcal | Zupa kalafiorowa 300g, Kotlet mielony 60g, ziemniaki puree 120g Surówka colesław 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal | Jogurt owocowy. Wafelki śmietankowe 188 kcal | 1223 kcal |
| 30.01 Wtorek | Mleczna z makaronem 200g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 420 kcal | Zupa Pieczarkowa 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal | Banan . Chrupki kukurydziane 204 kcal | 1274 kcal |
| 31.01 Środa | Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupek 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 385 kcal | Zupa Barszcz biały 300g, Makaron w śniegu (z twarogiem i śmietanką) 200 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal | Jogurt owocowy , herbatniki 159 kcal | 1209 kcal |
| 01.02 Czwartek | Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Parówka z szynki 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, ketchup 415 kcal | Zupa pomidorowa z makaronem 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, Buraczki domowe 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal | Jabłko , Biszkopty 188 kcal | 1223 kcal |
| 02.02 Piątek | Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Sałatka makaronowa z tuńczykiem 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 390 kcal | Zupa Ogórkowa Ryż z jabłkami i cynamonem 200g 200 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal | Pomarańcza 172 kcal | 1192 Kcal |

Zatwierdzone przez Dietetyką mgr.Katarzynę Homme