

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
03.12 Poniedziałek	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica sopocka 5g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, Miód 390 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Potrawka z kurczaka 60g z ryżem 120g, surówka pekinka kolorowa 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 179 kcal	1229 kcal
04.12 Wtorek	Musli na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 415 kcal	Zupa Żurek 300g, Makaron kokardki z twarogiem i śmietaną 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa 188 kcal	1263 kcal
05.12 Środa	Kaszka manna na mleku 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka z beczki 15g, Serek topiony 5g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony 15g, Papryka świeża 15g, oliwki zielone 5g, 415 kcal	Zupa Jarzynowa 200g Klopsy w sosie pieczarkowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120 g, surówka z marchewki i jabłka Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal	Mandarynka 2szt 70 kcal	1105 kcal
06.12 Czwartek	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 5g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, ketchup 390 kcal	Zupa Rosół z makaronem 300g, Bitki wieprzowe 60g, Kasza jęczmienna 120g, surówka :Buraczki domowe 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 630 kcal	Jabłko , 100 kcal	1120 Kcal
07.12 Piątek	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy 15g, Salami 1g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, ogórek konserwowy 15g, marchewka do chrupania 385 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 g Paluszki rybne 60g. Ziemniaki puree 120g. Surówka z kapusty kiszonej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Banan 1 szt, 172 kcal	1217 kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę **mgr. Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 10.12	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 Kalafiorowa 300g, Gulasz wieprzowy 60 g , Kasza jęczmienna 120g , surówka z Kapusty czerwonej 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 630 kcal	Jogurt owocowy 150 kcal	1170 kcal
Wtorek 11.12	Zupa mleczna z ryżem 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, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, marchewka z groszkiem 50g Kompot wieloowocowy Woda mineralana 630 kcal	Gruszka . 128 kcal	1208 kcal
Środa 12.12	Płatki owsiane na mleku 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyunka drobiowa 15g, , Serek topiony śmietankowy ,ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 460 kcal	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200 g, Kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna 640 kcal	Chałka z masłem , Herbata z cytryną 150 kcal	1250 kcal
Czwartek 13.12	Kakao 250 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser żółty Gouda 15g, Jajko z majonezem , Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy 15g 415 kcal	Zupa Kapuśniak 300g Klopsy rybne z sosem marchewkowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120 g , surówka z kapusty białej Kompot z aronii 150g Woda mineralna 640 kcal	Jabłko 100 kcal	1155 kcal
Piątek 14.12	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Ser żółty Gouda 15g, Sałatka jarzynowa , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, 400 kcal	Zupa barszcz ukraiński 300g Pierogi leniwe z maselkiem i bułką tartą 50g Kompot wieloowocowy 150g , Woda mineralna 625 kcal	Grzesiek 200 kcal	1225 kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę *mgr. Katarzynę Homme*

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 17.12	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 Pieczarkowa 300g, Spaghetti bolognese kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal	Jogurt owocowy 150kcal	1160 kcal
Wtorek 18.12	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 Pomidorowa z makaronem 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Banan . 120 kcal	1190 kcal
Środa 19.12	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, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Ciasto jogurtowe . Herbatka malinowa 159 kcal	1209 kcal
Czwartek 20.12	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 Ogórkowa 300g, Klopsy wieprzowe w sosie koperkowym 60g, Ziemniaki pure 120 g, Surówka :Buraczki 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal	Jabłko , 100 kcal	1135 kcal
Piątek 21.12	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , Sałatka makaronowa z tuńczykiem 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 390 kcal	Zupa Fasolowa Jajko w sosie koperkowym .ziemniaki pure 120g , surówka z marchewki i jabłka 50g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Pomarańcza 120 kcal	1175 Kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

Poniedziałek 24.12	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 Rosół z makaronem 300g, Pierogi ruskie 200g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 640 kcal	Banan 120 kcal	1220 kcal
Czwartek 27.12	Musli na mleku 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor ogórek konserwowy /rzodkiewka 15g, 415 kcal	Zupa Żurek 300g, Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 200g . kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 640 kcal	Budyń śmietanowy 243 kcal	1298 kcal
Piątek 28.12	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty 15g, Sałatka ryżowa z kurczakiem 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży 400 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Jajko w sosie koperkowym 60g ,ziemniaki z koperkiem 120g , surówka z kapusty kiszonej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal	Jogurt owocowy 1 szt, 150 kcal	1170 kcal
31.12.2018	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 Pieczarkowa 300g, Spaghetti bolognese kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 620 kcal	Jabłko , Chrupki kukurydziane 188 kcal	1198 kcal

Menu Zatwierdzone przez Dietetyką mgr. Katarzynę Homme

Rodzinnych i Spokojnych Świąt Bożego Narodzenia