

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek				
Wtorek 7.01	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 440 kcal	Zupa Kapuśniak 300g, Potrawka z kurczaka 60g, Ryż 120g, surówka kolorowa z pekinki 50g, Kompot śliwkowy 150g, Woda mineralna 650 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1270 kcal
Środa 8.01	Zupa mleczna 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 10g, ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 460 kcal	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200g, kompot z aronii i truskawki 150g, Woda mineralna 640 kcal	Chałka z masłem i dżemem trusk. herbata z cytrynką 180 kcal	1280 kcal
Czwartek 9.01	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Parówka z szynki 15g, Pomidor, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Ketchup 15g 435 kcal	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g, Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, marchewka z groszkiem 50g, Kompot z aronii 150g, Woda mineralna 670 kcal	Jabłko 172 kcal	1277 kcal
Piątek 10.01	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy, sałatka jarzynowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona, rzodkiewka ze szczypiorkiem 435 kcal	Zupa Kartoflanka 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna 660 kcal	Banan 167 kcal	1262 kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę **mgr. Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 13.01	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Spaghetti bolognese 200 g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1270 kcal
Wtorek 14.01	Zupa Mleczna 250g, 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, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Mandarynki 204 kcal	1274 kcal
Środa 15.01	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 435 kcal	Zupa owocowa z makaronem 300g, Antrykot z piersi kurczaka 60g, ziemniaki puree 120g, marchewka z groszkiem 50g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 675 kcal	Babka cytrynowa, Herbata z miętą 180 kcal	1290 kcal
Czwartek 16.01	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Jajko z majonezem 15g 415 kcal	Zupa Krupnik 300g, Bitki wieprzowe 60g Kasza 120g, Surówka z kapusty czerwonej 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Kisiel owocowy , Chrupki kukurydziane 180 kcal	1255 kcal
Piątek 17.01	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Salami 15g . , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ Dżem truskawkowy 5g 400 kcal	Zupa Fasolowa 300g, Paluszki rybne 60g ,ziemniaki , sos koperkowy 120g , surówka z kapusty kiszanej 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Gruszka 172 kcal	1242 Kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 20.01	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g 420 kcal	Zupa Kalafiorowa 300g Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, surówka z ogórka kiszzonego 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 660 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1260 kcal
Wtorek 21.01	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i> 430 kcal	Zupa Żurek 300g Makaron w śniegu (z twarogiem i śmietanką)250g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 660 kcal	Jabłko 172 kcal	1262 kcal
Środa 22.01	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 440 kcal	Zupa Barszcz ukraiński 300g Kotlet schabowy 60g ziemniaki z koperkiem 120g, Marchewka z groszkiem 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 640 kcal	Ciasto jogurtowe , Herbata z żurawiną 200 kcal	1280 kcal
Czwartek 23.01	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 10g,Ser żółty 10g Ogórek kiszony 15g pomidor/rzodkiewka 15g, oliwki 435 kcal	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym 200g . kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Pomarańcza 170 kcal	1275 kcal
Piątek 24.01	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, Pasztet delikatesowy 15g, Sałatka Ryżowa z tuńczykiem 80g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Rzodkiewka 440 kcal	Zupa Ogórkowa 300g, Kopytka domowe z sosem pieczarkowym 200 g, Surówka z białej kapusty 50g Kompot z truskawek 150g Woda mineralna 655 kcal	Banan 167 kcal	1262 kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 27.01	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 430 kcal	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Jogurt owocowy. 180 kcal	1275 kcal
Wtorek 28.01	Zupa Mleczna 250g, 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, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Jabłko 172 kcal	1262 kcal
Środa 29.01	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 445 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Racuchy z jabłkami i konfiturą śliwkową 200 g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Mandarynki 179 kcal	1289 kcal
Czwartek 30.01	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 rosół z makaronem 300g, Bitki wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, Buraczki domowe 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 670 kcal	Chałka z masłem i dżemem trusk, Herbata z miętą 210 kcal	1295 kcal
Piątek 31.01	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Paszтет delikatesowy , Sałatka makaronowa 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 430 kcal	Zupa Owocowa z makaronem 300g Ryba Tilapia panierowana 60g, Ziemniki , sos koperkowy 120 g, Surówka z marchewki i jabłka 50g Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna 665 kcal	Gruszka 172 kcal	1267 kcal

Zatwierdzone przez Dietetyka mgr. Katarzynę Homme