

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Pniedziałek 05.10	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 410 kcal	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 680 kcal	Jogurt owocowy 180 kcal	1270 kcal
06.10 Wtorek	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 415 kcal	Zupa Kapuśniak 300g Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g , marchewka z groszkiem 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 680 kcal	Jabłko , 192 kcal	1287 kcal
Środa 07.10	Zupa mleczna 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g , masło 10g, Szynka z beczki 15g, Serek topiony 5g Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony Papryka świeża 415 kcal	Zupa Barszcz Biały 300g Makaron świderki z twarogiem i śmietanką 200 g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 675 kcal	Babka cytrynowa, Herbatka malinowa 188 kcal	1278 kc
Czwartek 08.10.	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 5g , Jajko na twardo , Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, ketchup 420 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 685 kcal	Śliwki węgierki 172 kcal	1277 Kcal
09.10 Dziątek	Kakao 200g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy. Ser żółty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka súpki 20g, ,rzodkiewki 420kcal	Zupa Fasolowa 300g, Paluszki rybne 60g, , ziemniaki puree 120g, surówka z pekinki kolorowa 50g Kompot z wiśni i truskawek 150g Woda mineralna 680 kcal	Banan 159 kcal	1259 kcal

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr.Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 12 .10	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 410 kcal	Zupa Kartoflanka 300g, Penne carbonarra 200g surówka z kapusty białej 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 680 kcal	Jogurt owocowy 190 kcal	1280 kcal
Wtorek 13 .10	Zupa mleczna 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g, Szynka z beczki 3g, Pomidor/Ogórek 30g, Papryka świeża, Miód 420 kcal	Zupa owocowa z makaronem 300g, Klopsiki w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, buraczki domowe 50g Sok jabłkowy Woda mineralna 685 kcal	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym herbatka z cytrynka 168 kcal	1273 kcal
Środa 14 .10	Zupa mleczna 250g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Twarożek ze szczypiorkiem, ogórek kiszony i świeży 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 425 kcal	Zupa kalafiorowa 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200 g kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 685 kcal	Budyń śmietanowy 155 kcal	1265 kcal
Czwartek 15 .10	Kakao 250 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Ser żółty Gouda 15g, Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Pasta z makreli i jajka 15g 425 kcal	Zupa Barszcz ukraiński 300g Antrykot z piersi kurczak 60g, ziemniaki z koperkiem 120 g, surówka mizeria 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 685 kcal	Gruszka 153 kcal	1263 kcal
Piątek 16 .10	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Sałatka jarzynowa 15g, Salami 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona, rzodkiewka ze szczypiorkiem 425 kcal	Zupa Żurek 300g, Łazanki 200 g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 675 kcal	Jabłko 167 kcal	1267 kcal

Menu Zatwierdzone przez Dietetykę mgr.Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek 19. 10	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g 410 kcal	Zupa Jarzynowa 300g, Spaghetti bolognese 200g, Kompot śliwkowy 150g, Woda mineralna 685 kcal	Jogurt owocowy 190 kcal	1285 kcal
Wtorek 20. 10	Mleczna z makaronem 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa / Ser żółty 15g, ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g 400 kcal	Zupa Rosół z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna 680 kcal	Babka cytrynowa, Herbata malinowa 204 kcal	1284 kcal
Środa 21. 10	Zupa mleczna 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Twarożek waniliowy 15g 415 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kapusty czerwonej, Kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna 675 kcal	Śliwki węgierki 175 kcal	1265 kcal
Czwartek 22. 10	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Parówka z szynki 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ogórek korniszony, Papryka świeża 15g, jajko z majonezem 5g, ketchup 415 kcal	Zupa Kartoflanka 300g, Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, surówka "3 ogórki" 50g, Sok pomarańczowy 150g, Woda mineralna 680 kcal	Kisiel owocowy, Chrupki kukurydziane 188 kcal	1283 kcal
Piątek 23. 10	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy, Ser żółty 15g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ rzodkiewka 15g, Dżem truskawkowy niski słodzony 15g 420 kcal	Zupa Grochówka 300g, Tilapia panierowana 60g, ziemniaki puree 120 g, surówka z ogórka kiszzonego 50g, Kompot z truskawek 150g, Woda mineralna 670 kcal	Gruszka 172 kcal	1262 Kcal

Menu Zatwierdzone przez Dietetyka mgr. Katarzynę Homme

Poniedziałek 26 .10	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńska bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g 410 kcal	Zupa Ogórkowa 300g Potrawka z kurczaka z warzywami Ryż 120g, Surówka z kapusty młodej 50g, kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 678 kcal	Jogurt owocowy 190 kcal	1278 kcal
Wtorek 27 .10	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Szyńska bosmana 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i> 420 kcal	Zupa 300g Makaron kokardki z twarogiem i śmietanką 200 g Kompot z aronii 150g Woda mineralna 675 kcal	Bagietka z masłem i dżemem truskawkowym, Herbata z cytryną 165 kcal	1260 kcal
Środa 28 .10	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńska drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g 420 kcal	Zupa Owocowa z makaronem 300g, Bitki w sosie własnym 60 g ziemniaki purre 120 g , surówka z ogórka kiszzonego 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna 685 kcal	Jabłko 165 kcal	1270 kcal
Czwartek 29 .10	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy , Salami 15g, Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g, Papryka czerwona , rzodkiewka ze szczypiorkiem 425 kcal	Zupa Barszcz biały 300g, Kopytka z sosem gulaszowym 200g Surówka z pekinki 50 g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 680 kcal	Ciasto jogurtowe herbata z miętą 167 kcal	1272 kcal
.Piątek 30 ,10	Kakao 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, 15g, ser żółty 15g, Sałatka jarzynowa 20g ,Pomidor 15g, ogórek korniszon 15g,Ogórek świeży 430 kcal	Zupa Pomidorowa z ryżem 300g,Jajko w sosie koperkowym 60g ,ziemniaki z koperkiem 120g , surówka z marchewki i jabłka 50g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna 650 kcal	Banan 204 kcal	1284 kcal

Menu Zatwierdzone przez Dietetykę mgr.Katarzynę Homme

