

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
<b>Poniedziałek</b> ..	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  <b>460 kcal</b>	Zupa Kapuśniak 300g, Potrawka z kurczaka 60 g , Ryż 120g ,surówka kolorowa z pekinki 50g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna  <b>640 kcal</b>	Jogurt owocowy  <b>180 kcal</b>	<b>1280 kcal</b>
<b>Wtorek</b> 05.01	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Rzodkiewka , Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g  <b>440 kcal</b>	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z musem truskawkowym i twarożkiem waniliowym 200 g, kompot z aronii i truskawki 150g Woda mineralna  <b>650 kcal</b>	Babka cytrynowa , Herbata malinowa  <b>180 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>
<b>Środa</b> 06.01				
<b>Czwartek</b> 07.01	Kakao 200 g, Herbata, Pieczywo pszenne 50g, masło 10g, Parówka z szynki 15g, Pomidor , Ogórek kiszony 15g, pomidor/rzodkiewka 15g, Ketchup 15g  <b>435 kcal</b>	Zupa Pomidorowa z makaronem 300g Kotlet schabowy 60g, ziemniaki z koperkiem 120g , marchewka z groszkiem 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna  <b>670 kcal</b>	Jabłko  <b>172 kcal</b>	<b>1277 kcal</b>
<b>Piątek</b> 08.01	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 <b>435 kcal</b>	Zupa Kartoflanka 300g, Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 200g  Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna  <b>660 kcal</b>	Galaretka owocowa  <b>167 kcal</b>	<b>1262 kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetykę **mgr. Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
-------	-----------	-------	--------------	-------

<b>Poniedziałek..</b> <b>11.01</b>	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Pomidor, ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g <b>430 kcal</b>	Zupa Jarzynowa 300g, Spaghetti bolognese 200 g Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna <b>660 kcal</b>	Jogurt owocowy <b>180 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>
<b>Wtorek</b>	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 <b>420 kcal</b>	Zupa owocowa z makaronem 300g, Antrykot z piersi kurczaka 60g, ziemniaki puree 120g, marchewka z groszkiem 50g, Sok pomarańczowy 150g, Woda mineralna <b>675 kcal</b>	Mandarynki <b>204 kcal</b>	<b>1274 kcal</b>
<b>Środa</b>	Kakao 200g, Herbata, Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>435 kcal</b>	Zupa Rosół z makaronem 300g, Ryż z jabłkami i cynamonem 200g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>650 kcal</b>	Kisiel owocowy, Chrupki kukurydziane <b>180 kcal</b>	<b>1290 kcal</b>
<b>Czwartek</b> <b>14.01</b>	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 15g, Ogórek kiszony 15g, Pomidor/ Papryka 15g, Jajko z majonezem 15g <b>415 kcal</b>	Zupa Krupnik 300g, Bitki wieprzowe 60g, Ziemniaki puree 120g, Surówka z kapusty czerwonej 50g, kompot wieloowocowy 150g, Woda mineralna <b>660 kcal</b>	Chałka z masłem i dżemem truskawkowym, Herbata z miętą <b>180 kcal</b>	<b>1255 kcal</b>
<b>Piątek</b>	Kawa Inka z mlekiem 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Pasztet delikatesowy, Salami 15g, Pomidor 15g, Ogórek świeży/ Dżem truskawkowy 5g <b>400 kcal</b>	Zupa Fasolowa 300g, Makaron z twarogiem i musem truskawkowym 200 g Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Gruszka <b>172 kcal</b>	<b>1242 Kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetykę **mgr.Katarzynę Homme**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
-------	-----------	-------	--------------	-------

Poniedziałek.. 18.01	Mleko 200g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka bosmana 15g, pomidor/ ogórek na sałacie ze szczypiorkiem 30g, Miód 15g	Zupa Kalafiorowa 300g Gulasz wieprzowy 60g, Kasza jęczmienna 120 g, surówka z ogórka kiszzonego 50g Kompot z aronii 150g Woda mineralna	Jogurt owocowy	
	<b>420 kcal</b>	<b>660 kcal</b>	<b>180 kcal</b>	<b>1260 kcal</b>
Wtorek 19.01	Kakao 200g, Herbata z cytryną, pieczywo 50g, masło 10g, Ser żółty 10g. Twaróg ze szczypiorkiem 3g, Pomidor/Ogórek 30g ,rzodkiewka <i>Oliwki czarne</i>	Zupa Żurek 300g Ryż z jabłkami i cynamonem 250g,  kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna	Ciasto jogurtowe , Herbata z żurawiną	
	<b>430 kcal</b>	<b>660 kcal</b>	<b>172 kcal</b>	<b>1262 kcal</b>
Środa 20.01	Zupa mleczna 250g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 15g, Jajko z majonezem , ogórek kiszony 15g, Rzodkiewka/Papryka świeża 15g	Zupa Barszcz ukraiński 300g Kotlet schabowy 60g ziemniaki z koperkiem 120g, Marchewka z groszkiem 50g, Kompot śliwkowy 150g Woda mineralna	Budyń śmietankowy	
	<b>440 kcal</b>	<b>640 kcal</b>	<b>200 kcal</b>	<b>1280 kcal</b>
Czwartek 21.01	Zupa mleczna 250 g, Herbata, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Polędwica królewska 10g,Ser żółty 10g Ogórek kiszony 15g pomidor/rzodkiewka 15g, oliwki	Zupa Grochówka 300g, Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym 200g .  kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna	Jabłko	
	<b>435 kcal</b>	<b>670 kcal</b>	<b>170 kcal</b>	<b>1275 kcal</b>
Piątek 22.01	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	Zupa Ogórkowa 300g, Kopytka domowe z sosem pieczarkowym 200 g, Surówka z białej kapusty 50g  Kompot z truskawek 150g Woda mineralna	Banan	
	<b>440 kcal</b>	<b>655 kcal</b>	<b>167 kcal</b>	<b>1262 kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetyką mgr.Katarzynę Homme

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Razem
Poniedziałek .. 25.01	Mleko 200g, Herbata z cytryną, Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa 15g , Pomidor , ogórek kiszony 15g , Rzodkiewka /Papryka świeża 15g, Miód 15g <b>430 kcal</b>	Zupa Krupnik 300g, Spaghetti bolognese 200 g  kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>665 kcal</b>	Jogurt owocowy.  <b>180 kcal</b>	<b>1275 kcal</b>
Wtorek	Zupa Mleczna 250g, Herbata , Pieczywo mieszane 50g, masło 10g, Szyńka drobiowa / Ser żółty 15g, , ogórek świeży 15g, Rzodkiewka /Papryka czerwona świeża 15g, oliwki 5g <b>420 kcal</b>	Zupa Kapuśniak 300g, Udka z kurczaka w sosie własnym 60g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z pekinki Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Jabłko  <b>172 kcal</b>	<b>1262 kcal</b>
Środa	Zupa mleczna 250g, Herbata , Pieczywo 50g, masło 10g, Kurczak złocisty 15g, Pomidor /Ogórek świeży 15g, marchewka słupki 20g, Dżem truskawkowy nisko słodzony 15g <b>445 kcal</b>	Zupa Barszcz biały 300g, Racuchy z jabłkami i konfuturą sliwkową 200 g  Sok pomarańczowy 150g Woda mineralna <b>665 kcal</b>	Chałka z masłem i dżemem trusk, Herbata z miętą  <b>179 kcal</b>	<b>1289 kcal</b>
Czwartek 28.01	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 <b>415 kcal</b>	Zupa rosół z makaronem 300g, Bitki wieprzowe 60g, Kasza jęczmienna 120 g, Buraczki domowe 50g  Kompot wieloowocowy 150g Woda mineralna <b>670 kcal</b>	Mandarynki  <b>210 kcal</b>	<b>1295 kcal</b>
Piątek	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 <b>430 kcal</b>	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 <b>665 kcal</b>	Gruszka  <b>172 kcal</b>	<b>1267 kcal</b>

Zatwierdzone przez Dietetykę mgr. Katarzynę Homme